

ENCUENTRO CON RUPERT SPIRA

BARCELONA, DEL 24 AL 26 DE FEBRERO 2012

Transcripción de los diálogos

BARCELONA, VIERNES 24 DE FEBRERO DE 2012

Rupert Spira: ¿Qué es lo que queremos decir cuando decimos "yo"?

A las siete y media, un viernes por la tarde, muchos de nosotros habremos pensado la palabra yo miles de veces. ¿A qué nos estamos refiriendo exactamente?, ¿qué es lo que sabemos acerca de nosotros, de nuestro yo, con certeza absoluta? La mayoría de nosotros pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos en nombre de este yo, todo el día. ¿Qué es, entonces, este yo? Y ¿cómo vamos a saber él?, ¿leyendo libros?, ¿escuchando lo que otros nos dicen acerca de él?, ¿asistiendo a encuentros advaita? Ninguna de estas cosas nos dará conocimiento certero acerca de lo que yo soy. Lo único que puede darnos conocimiento cierto acerca de nosotros, es nuestra propia experiencia íntima.

¿Qué es lo que podemos decir con certeza absoluta acerca de nuestro yo? La primera cosa que podemos decir es que estoy presente. Puede que no estemos seguros de lo que somos, pero tenemos certeza absoluta de que sea lo que sea lo que somos, estamos presentes ahora, somos. En otras palabras, tenemos la certeza de yo soy. ¿Por qué tenemos certeza de esto? Porque lo sabemos. ¿Quién es aquel que sabe que estoy presente? ¿Quién es el que afirma: yo soy? Es obvio que soy yo. Así que ese yo que yo soy, no está tan solo presente, sino que también es consciente, yo soy; y el yo que soy es consciente de que yo soy. Este es el conocimiento más obvio, más ordinario y más simple que todo el mundo tiene acerca de sí mismo, de su yo. Y por el hecho de que este yo está al mismo tiempo presente y consciente, a veces nos referimos a él como consciencia, presencia consciente.

No hablo español, así que no sé cual sería el término para la palabra "awareness" en español, pero en inglés es una palabra que está compuesta por dos partes: por un lado "aware", y por otro "ness". La partícula "ness" quiere decir simplemente "la presencia de". Y entonces "awereness" es la presencia de aquello que es consciente. Presencia consciente. Yo.

Entonces, a parte de nuestro propio ser, ¿de qué más somos conscientes? De pensamientos, sensaciones y percepciones. Empecemos, por ejemplo, con los pensamientos.

Para la mayor parte de nosotros habrá presente ahora un pensamiento o un tren de pensamientos. Dejad que vuestros pensamientos hagan aquello que quieran hacer. Puede que estéis pensando: "¿dónde podríamos ir a cenar tras este encuentro?" O "qué bien estar aquí en Barcelona". Lo que sea. Y tú, vosotros, yo, consciencia presente, es consciente de este pensamiento. El pensamiento aparece, somos conscientes de él, y el pensamiento desaparece. Pero tú, el yo, la presencia consciente, no desaparece cuando desaparece el pensamiento. Por lo cual, la presencia consciente no puede es-

tar hecha de pensamientos. Los pensamientos van y vienen pero la presencia consciente permanece. Simplemente permanece abierta, presente y consciente.

¿Qué es lo que ocurre con las sensaciones? Por ejemplo, la sensación hormigueante, cosquilleante de la planta de vuestros pies o, por ejemplo, si frotáis vuestras manos, va a haber una sensación que va a ser creada y vosotros, yo, la presencia consciente, sois conscientes de esta sensación. La sensación aparece y desaparece, pero yo no aparezco o desaparezco con ella. Yo permanezco eternamente presente. Entonces es obvio que yo no estoy hecho, constituido de sensaciones.

Y, ¿qué es lo que ocurre con las percepciones? Por percepciones, me refiero a la visión, a los sonidos, a los sabores, a las texturas y aromas. En otras palabras, los cinco sentidos. Estas percepciones van y vienen. Por ejemplo, la vista, la visión de esta habitación, el sonido del tráfico, el olor de la fragancia, el gusto de una taza de té. Todas estas percepciones van y vienen. Pero yo soy el que permanece eternamente presente y consciente de ellas, de esas percepciones.

Así que si hemos seguido directamente, y no de una manera intelectual, este simple experimento con nuestra experiencia va a devenir obvio que lo que soy no está hecho de un pensamiento, ni de una sensación, ni de una percepción. En otras palabras yo no estoy hecho de una mente o un cuerpo. Yo estoy simplemente hecho de presencia y de conocimiento o consciencia.

¿Qué más podríamos decir de nosotros mismos basándonos exclusivamente en nuestra experiencia?

Dirige, vuelve tu atención ahora hacia el pensamiento que esté presente. Es muy fácil. Dirige ahora tu atención, por ejemplo, a la sensación presente, la sensación hormigueante de la suela de tus pies. De nuevo es muy fácil. Ahora, por ejemplo, vuelve tu atención hacia la percepción presente, por ejemplo, el sonido del tráfico. De nuevo es muy fácil. En otras palabras, es fácil el dirigir la atención a la mente, el cuerpo o el mundo. Ahora dirige tu atención hacia ti mismo; el que es consciente de la mente, el cuerpo y el mundo. ¿Dónde vas? ¿En qué dirección apuntas? ¿Hacia dónde miras? No pienses acerca de esto, hazlo, inténtalo realmente. ¿Dónde está aquél que escucha las campanas? Sabemos que está presente y consciente. Pero en cualquier dirección a la que apuntemos para buscarlo o mirarlo, va a ser una dirección equivocada. Así que nos giramos y miramos hacia otro lado, y sigue siendo una dirección equivocada. Y es porque toda dirección es siempre hacia algún tipo de objeto; siempre hacia un pensamiento, un sentimiento, una sensación o una percepción.

Así que aunque tengo certeza absoluta de que estoy presente y soy consciente, cuando intentamos encontrar esa presencia nos damos cuenta que no puede ser hallada en tanto que un objeto. ¿Cómo sabemos entonces que esa presencia es limitada? Sólo un objeto podría tener límites. ¿Cómo sabemos que está localizada en algún lugar? Sólo

un objeto podría estar localizado en el tiempo y el espacio. ¿Qué es lo que nos hace pensar que yo aparezco y desaparezco? Sólo un objeto puede aparecer y desaparecer. ¿Cómo puedo saber que nací y que voy a morir? Sólo un objeto puede nacer y puede morir. ¿Cómo algo que no sea un objeto, podría ser masculino o femenino? ¿Cómo podría tener edad o peso o densidad?

¿Veis?, sobre el simple conocer de nuestro Ser el pensamiento ha superpuesto, numerosas creencias y ha hecho que aquello que es verdaderamente ilimitado, sin límite, parezca como limitado. La consciencia, la presencia consciente, de hecho, jamás está limitada por ese pensamiento. Simplemente parece que está limitada. Y como resultado de este pensamiento la presencia consciente parece contraerse desde su estatus, su naturaleza abierta e ilimitada. Y como resultado parece devenir una entidad limitada y separada, localizada en, y en tanto que cuerpo-mente. Y así es como nace el ego o el yo imaginario separado. Este yo imaginario separado es de hecho un racimo, una amalgama de pensamientos y de sentimientos que aparece en el único Ser de la presencia consciente. En ningún punto realmente devenimos, nos convertimos en un yo separado y limitado. Simplemente parece que nos convertimos en eso. Y en nombre de ese yo imaginario la mayoría de nosotros pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos.

Así que en los encuentros que vamos a tener juntos este fin de semana, vamos a regresar una y otra vez, a aquello que verdaderamente somos. Y nos acostumbraremos a permanecer, morar conscientemente en tanto que esa presencia consciente. Y a empezar a vivir y a sentir en nuestra experiencia real, las cualidades que son inherentes a nuestro Ser. Por ejemplo, pregúntate: ¿puedo yo, la presencia consciente, ser molestado de alguna manera alguna vez?, ¿cómo algo que no tiene cualidades objetivas puede ser molestado, perturbado? ¿Cómo podría, por ejemplo, el espacio vacío de esta habitación ser perturbado? Si, por ejemplo, se nos ocurriera levantarnos y empezar a cantar y a bailar, ¿se agitaría, en ese caso, el espacio?, ¿es posible agitar el espacio vacío de esta habitación? La presencia consciente podría ser comparada a un espacio abierto y vacío. Es una metáfora y no es precisa, nada de lo que digamos aquí es completamente preciso. Normalmente espero hasta el final de nuestro encuentro del fin de semana para decir esto; pero esta imagen del espacio vacío evoca una cualidad de la presencia consciente. La consciencia es abierta, vacía; recibe toda cosa en su seno sin elección, preferencia o juicio. A la consciencia no le importa si la mente está agitada o en paz. A la consciencia no le importa la condición del cuerpo o del mundo, sino que dice sí, un sí incondicional a toda aparición, y no puede ser agitada.

Cuando digo que la consciencia no puede ser agitada, perturbada, estoy diciendo: “tú, vosotros, yo, no puede ser perturbado o agitado”. Entonces la paz, es otro nombre para ti, para vosotros. No estoy diciendo que seáis pacíficos, que estéis en paz, tranquilos, sino que eres la paz misma. La paz imperturbable en toda condición. Y nos demos cuenta de ello o no, esa es nuestra condición eternamente presente. Los pensamientos pueden estar agitados, el cuerpo puede estar agitado, el mundo puede estar

agitado, pero aquello que es consciente de ellos, no está nunca agitado. Nunca puede estar agitado. De la misma manera que el espacio vacío no puede resistirse a lo que aparece en él, la presencia consciente no puede resistirse al ahora. Tú, yo, la presencia consciente, está absolutamente feliz con lo que aparece en el momento instante tras instante. Un ser imaginario hecho de pensamientos y de sentimientos podría decir: "no me gusta lo que aparece ahora, la aparición presente, voy a buscar una alternativa en el futuro o en el pasado" Pero la presencia jamás dice eso. La presencia consciente es un "sí" vacío y vasto a lo que aparece en el momento, al ahora.

Así que estas son las dos posibilidades esenciales en la vida. Ser en consciencia, conscientemente esta presencia consciente abierta y vacía, en la que no hay el más mínimo motivo para resistir al ahora y buscar una alternativa. O tomar una posición en tanto que un yo imaginario, un yo, constituido, hecho de pensamiento sentimiento, siempre negociando con lo que aparece en el momento: "me gusta esta parte pero esta no; me gustaría agarrarme a esto pero me quiero deshacer de este otro trozo".

Si asumimos esa posición como un yo imaginario y separado, entonces la paz y la felicidad siempre parecerán ser el resultado de las circunstancias. Y vamos a pasar nuestras vidas, buscando la paz en situaciones, la felicidad en objetos y el amor en las relaciones. Pero si tomamos nuestra posición como consciencia, como consciencia presencia, entonces esas cualidades de la paz, la felicidad y el amor serán realizadas y se sentirán como nuestra naturaleza propia y esencial, presente en cualquier circunstancia.

Eso no quiere decir que no disfrutaremos de las situaciones, de los objetos y de las relaciones, pero lo que quiere decir es que no nos aproximaremos a ellos como la fuente de la felicidad. Y el mundo será liberado de esa demanda de que nos produzca paz y felicidad, de esa exigencia. Y nuestros amigos serán liberados de esa exigencia de producirnos amor. Y liberados de esta imposible exigencia entonces nuestras actividades en el mundo y nuestras relaciones florecerán.

¿Hay algo sobre lo que os gustaría hablar?

I: Me ha pasado a mí también cuando era joven, tenía un momento de... me desperté. ¡Guau! ¡Fantástico! Duraba dos semanas, se marchó, yo no hice nada. En mi campo, yo no estoy muy de acuerdo con todo esto de practicar y todo esto. Lo he intentado y no soy de ello... ¿Puedes practicar esto o no?

RS: Hazte la pregunta ahora mismo, ¿es necesario hacer un esfuerzo para ser la presencia consciente, para ser la presencia de la consciencia?

No, porque es ya lo que ya eres.

I: Bueno, es porque lo soy.

RS: ¿No eres consciente de tus pensamientos?

I: Sí, lo soy.

RS: ¿Dijiste que lo eres porque yo te lo he dicho o porque es esa tu experiencia?

I: Porque es mi experiencia.

RS: ¿Eres consciente del sonido de esta voz?

I: Sí.

RS: Es tu experiencia. Y ¿la vista de esta habitación?, ¿el sonido del tráfico?, ¿el sonido del móvil?

Así que es tu experiencia que tú eres aquello que es consciente de los pensamientos, las sensaciones y las percepciones.

Puede que yo lo esté poniéndolo en palabras, pero no es por el hecho de que yo lo diga que tú seas consciente de esa consciencia consciente, sino porque es tu experiencia, ¿no es cierto? ¿Tienes que hacer esfuerzo alguno para ser eso? ¿O has sido siempre aquel que es consciente de tu experiencia?

Sea lo que sea, puede que hayas estado en paz o enfadado o agitado, lo que sea, pero siempre has sido aquel o aquello que era consciente de ello. Puede que olvides eso de vez en cuando, pero incluso cuando parece que lo olvidas, todavía sigues siendo aquel que es consciente de tu experiencia. ¿Necesitas practicar para ser ese? No, de hecho, necesitamos practicar para ser un yo separado. De hecho, hemos pasado la mayoría de nuestras vidas practicando el ser un yo separado. Y es tan fatigante. El yo separado requiere un mantenimiento, un cuidado constante; pero ser la presencia de la consciencia no. Un bebé recién nacido es la presencia de la consciencia, y es la cosa más fácil, más obvia y más natural que pueda haber.

Lo más que podríamos hacer, si hubiera algo que tuviéramos que hacer, es simplemente darnos cuenta de que esto es cierto. Simplemente decir: ¡Oh! Sí, por supuesto, soy consciente de mis pensamientos, pero no estoy hecho de mis pensamientos. Soy consciente de mi ira, pero yo, aquel que es consciente de la ira, no soy, en sí mismo, ira. Soy consciente del dolor en mi espalda, pero no estoy constituido, hecho de una sensación corporal. El dolor va y viene, pero yo permanezco. Esa es la primera cosa, simplemente darse cuenta y, después, el habituarse a vivir en tanto que eso.

Y no es una práctica, es lo opuesto a una práctica. Es como introducirse en un baño caliente y relajante en una fría noche de invierno. Es un alivio tan grande darse cuenta de que somos esa presencia imperturbable, y que no tenemos que convertirnos o ha-

cernos imperturbables, simplemente ya lo somos. Simplemente lo olvidamos de tanto en tanto. El yo separado es simplemente el olvidarse de nuestro propio Ser.

I: A lo largo del día todos somos conscientes de nuestros propios pensamientos, todos somos conscientes, ¿no es cierto?

RS: Algunos de nosotros nos confundimos, nos tomamos en tanto que una amalgama de pensamientos, sentimientos y percepciones. Algunos de nosotros nos confundimos con un cuerpo y una mente. Y como resultado del olvido de nuestra verdadera naturaleza, sentimos: "yo estoy disgustado, yo estoy en cólera, yo no entiendo esto, me gusta esto, a mi no me gusta esto otro". Y todos estos pensamientos, todos estos sentimientos, son el resultado de confundirnos, tomarnos por una amalgama, un racimo de pensamientos y sentimientos.

Y lo que es interesante es que cuando nos tomamos por un yo separado, es darnos cuenta de que ese yo separado siempre tiene una misión, tiene un propósito. ¿Qué es lo que el yo separado siempre está buscando? Paz, felicidad y amor. En otras palabras, el yo separado siempre está anhelando el ser disuelto, el desaparecer. Siempre está anhelando el volver al verdadero ser de la presencia consciente.

I: Por un lado dices "siempre está anhelando disolverse, volver a lo que esencialmente es"; pero por otro lado, también hay una resistencia a desaparecer.

RS: El yo separado es como una mariposa, una polilla que busca la llama. La llama es todo aquello que la mariposa anhela, pero cuanto más se aproxima, más y más caliente, y entonces la mariposa piensa: "¡Oh, ¡Oh! Voy a morir!" Y la mariposa tiene razón, va a morir. En otras palabras, la única manera como la mariposa puede experimentar la llama, es muriendo en ella. Es decir, la experiencia de la llama es la muerte de la mariposa. Así que el yo separado es el oscurecimiento, el velo de la felicidad porque la paz y la felicidad son nuestra verdadera naturaleza. Así que cuando imaginamos que somos otra cosa que la presencia consciente, la paz y la felicidad que son inherentes a nuestro Ser, parecen perderse. Y es por eso por lo que el yo separado siempre está buscando la felicidad, pero el yo separado no puede experimentar la felicidad, porque su presencia, la presencia del yo separado, es precisamente el velo, el ocultamiento de la felicidad; en otras palabras, la muerte o la disolución del yo separado es la experiencia de la felicidad. Y de hecho, no nos damos cuenta pero cada vez que experimentamos la paz, la felicidad, el amor o la belleza, morimos en tanto que yo separado.

Por ejemplo, la experiencia del amor. El amor es la ausencia de yo aquí y de tú ahí, es un derrumbamiento, eso es lo que es el amor, la disolución de la separación y es aquello que anhelamos. Y es aquello por lo que anhelamos morir.

I: Parece ser, según mi experiencia, que a veces la experimentamos con mucha claridad, esta experiencia de quietud interna de consciencia y otras veces no es tan sencillo. No siempre es la misma experiencia.

Como que alguna vez he experimentado esta consciencia con mucha intensidad, cuando simplemente soy consciente de lo que percibo y sé que no soy mi mente, no soy mis emociones y estoy abierta sencillamente a lo que pasa, tengo la sensación de que sí que hay una consciencia pero que no es la auténtica consciencia que yo sé que es.

La pregunta es, ¿cómo quedarnos establecidos en esa consciencia profunda? No simplemente la consciencia de que no somos los pensamientos y no somos las emociones. Para mí, la cuestión de cómo hacerlo es una cuestión de gracia, depende de la gracia, de lo contrario no sé explicarlo de otra manera. Es una cuestión de gracia. Puedo practicar esto que has comentado, de ser consciente de esa quietud que es la que observa el mundo, pero yo sé que eso es una fragancia de la auténtica experiencia, no la auténtica experiencia real.

RS: La paz que buscas es algo que va y viene, ¿no es cierto?

I: La paz que siento.

RS: Es un sentimiento, ¿verdad?. Un tipo de sentimiento.

I: Sí.

RS: Porque va y viene. Tiene que tener algún tipo de cualidad objetiva, en tanto que sentimiento, de la misma manera que el sonido del tráfico, que hay veces que está ahí y otras veces no está ahí, algunas veces muy alto, otras veces bajo. O sea que aquello de lo que estás hablando es un objeto, es un estado mental, un estado de la mente muy bonito y muy pacífico, pero que va y viene.

I: Pero puede que sea mi naturaleza que a veces se percibe y a veces no.

RS: ¿Cuál es ese yo que a veces se percibe y a veces no? Cuando tú no estás percibiendo tu verdadera naturaleza, en ese momento, ¿cuál es tu verdadera naturaleza? ¿En que condición estás? ¿Hay otro nivel de consciencia? Si crees eso, tu experiencia aparecerá conforme a esa creencia. Al creer eso, haces que la consciencia se esconda. La consciencia es muy amable, muy educada. Y si piensas que la consciencia no está presente, la consciencia no aparecerá.

No te quiero convencer. Lo único que va a convencerte es tu propia experiencia. Simplemente mira ahora a la presencia consciente que es tu Ser. Justo ahora. ¿Está agitada? ¿Hay grados en esta paz? ¿A veces la consciencia está más en paz que otras veces?

I: La verdad es que parece que sí, parece que hay grados.

RS: En ese caso estás confundiendo la presencia consciente por un pensamiento o por un sentimiento. Porque los pensamientos están más o menos agitados, los sentimientos pueden estar más o menos agitados, Pero tú, aquel/aquello que es consciente de ellos, no compartes esa agitación. Te has tomado a ti mismo falsamente por una amalgama, por un racimo de pensamientos y sentimientos.

I: ¿No puede ser que la consciencia es la consciencia, y simplemente lo que cambia es mí o nuestra percepción de la consciencia? Que a veces estamos más abiertos a ella, a veces más cerrados; entonces esto implica, no que sea un pensamiento, sino que nuestra apertura a ella cambia, pero ella es inalterable, imperturbable.

RS: Así lo que lo que dices es "algunas veces yo estoy más o menos abierto a la presencia consciente". ¿A qué yo te refieres? Ese "yo" que está más o menos abierto a la consciencia.

I: En ese caso, como mi verdadero yo es la consciencia, en este caso me estoy refiriendo a mi yo limitado en tanto que cuerpo-mente.

RS: Lo que estás diciendo es que cuanto más activo esté tu cuerpo y tu mente, menos consciencia hay.

I: Menos experiencia de la consciencia, menos experiencia de la paz de la consciencia.

RS: Dices "menos experiencia de esta consciencia", como si la consciencia fuese algo que tú experimentas.

Ahora, está presente la consciencia. ¿Está totalmente abierta a lo que aparece en este momento? ¿Está resistiendo a lo que aparece ahora? La resistencia se aplica al pensamiento, no a ti. Tú, la consciencia, no te resistes, lo que resiste son los pensamientos, los sentimientos. Son los pensamientos los que dicen "no, no, yo no quiero esto". Pero tú eres aquel/aquello que es consciente de este pensamiento que resiste, que se opone. Tú no te estás resistiendo al pensamiento que resiste. Tú dices "sí" al pensamiento que dice "no".

I: Lo he de contemplar.

RS: El hecho de que hay algo que está apareciendo, quiere decir que la consciencia ya ha dicho "sí, eres bien acogido". El hecho de que un cuerpo aparezca en esta habita-

ción es por el hecho de que el espacio ha dicho “sí, eres bienvenido”. El espacio no puede resistirse. El espacio no conoce el significado de la palabra resistencia. Y la presencia consciente es así.

Experimentalo en tu experiencia y no sólo ahora aquí cuando estás en circunstancias que son más o menos pacíficas, sino también cuando estás caminando por la calle o estás atrapada en un atasco o cuando estás discutiendo con un amigo. Tú, aquel que es consciente de tu experiencia, siempre estás sin esfuerzo completamente abierto a la experiencia. Pruébalo en tu experiencia.

I: Sí, lo haré. Gracias.

I: Me gustaría saber tu percepción cuando, por ejemplo, una actividad que está relacionada con el yo separado, por ejemplo, en el hablar, que hay una conexión mental en este acto ¿Cuál es tu percepción? ¿de dónde vienen las palabras?

RS: Es un error pensar que el pensar o hablar sea necesariamente una actividad del yo separado. El pensamiento, todos los pensamientos aparecen en la consciencia, pero algunos pensamientos, -y esto no es más que una metáfora- algunos pensamientos están filtrados, tamizados a través de la creencia de que la consciencia es separada y limitada; incluso esos pensamientos aparecen en la presencia consciente y están hechos de presencia consciente. Pero esos pensamientos expresan la creencia y el sentimiento de que la consciencia es separada y limitada. En otras palabras, no hay realmente un yo separado y limitado, sino que simplemente hay el verdadero Ser de la presencia consciente aparentemente limitado por pensamientos y sentimientos. Y este aparente límite en torno a la consciencia es lo que crea el aparente yo separado y limitado. ¿He contestado a tu pregunta?

I: Cualquier palabra que me surja es la consciencia hablando por sí misma.

RS: Podrías decir eso, sí. Sí, todos los pensamientos, todas las palabras, todas las sensaciones y las percepciones aparecen en la consciencia y están hechos de consciencia. Así que la consciencia es la sustancia de todos los pensamientos, incluso de aquellos pensamientos que imaginan que la consciencia es limitada y separada.

Imagínate que estás mirando una película en la tele. Y por ejemplo, es un paisaje, una escena campestre, y una pareja está caminando en ese paisaje campestre. Y uno de los dos que aparecen en la pantalla le dice a su amigo “¿ves aquellos dos que aparecen allí?” La persona en la película piensa que son árboles. Pero realmente no hay árboles más allá, sino que realmente todo es la pantalla del televisor. Así que el yo separado es como el personaje en la película, está hecho de la pantalla, está hecho de pura presencia consciente. Pero un pensamiento surge que dice “no es la pantalla es un árbol, no

soy consciencia ilimitada, soy un yo separado” Incluso ese pensamiento está hecho de consciencia ilimitada, consciencia sin límites.

Así que desde el punto de vista del yo separado, hay un yo separado, pero desde el único punto de vista cierto auténtico, el de la presencia consciente, no hay yo separado sino que sólo hay presencia consciente.

I: Puedo sentir esto. No es una pregunta, es más como un compartir. Este yo separado que está en la pantalla mirando al árbol y que cree que existe el árbol, es una trampa enorme en este momento. Especialmente en situaciones como hablando con alguien o tratando con los asuntos de la vida cotidiana o cuando uno discute con alguien. Especialmente tratando con alguien que también está atrapado.

RS: Es el motivo por el que venimos a lugares como este. Porque aquí nuestras circunstancias son fáciles y pacíficas, en la mayoría de los casos no hay nada que está provocando la reactividad del yo separado. Podemos de manera segura simplemente relajarnos en nuestro propio Ser. Pero cuando salimos a la calle y alguien choca con nosotros inmediatamente nos vamos a sentir ofendidos. No es la consciencia la que se va a sentir ofendida, la consciencia jamás se siente ofendida. Pero en ese momento el yo separado es recreado, yo aquí separado de un tú aquí separado.

Así que el valor de venir a un encuentro como este es que podemos acostumbrarnos a morar en nuestra propia naturaleza en circunstancias fáciles, a diferencia de cuando estamos ahí fuera en el mundo, cuando todo nos anima a pensar y a sentir en tanto que un yo separado. Aquí todo nos anima a pensar y a sentir en tanto que el verdadero Ser de la presencia consciente. Entonces aquí nos acostumbramos a ello, nos habituamos a ello. Salimos afuera y por un rato parece que se pierde, y entonces volvemos de nuevo aquí. Y cuando digo volvemos, no estoy queriendo decir volvemos a un lugar o a una persona, quiero decir volvemos a nuestro propio Ser y moramos, permanecemos ahí. Y después cuando parece de nuevo que volvemos afuera al mundo, parecerá que en el tiempo, cada vez menos situaciones tendrán la capacidad de sacarnos de ahí.

I: Hasta que pueda llegar este día o este momento en que cada vez sea menos frecuente esta desconexión de mí mismo, habrá lugares y personas a las que yo pueda desconectar para que pueda reconectarme a esto, como un encuentro como este. No quiero confundirme como queriendo huir de algo, como subir arriba de la montaña...

RS: Ve a aquello, en tu experiencia, que hace que aquello de lo que hablamos aquí sea real. Puede que sea un encuentro como este, puede que sea un libro, puede que te sientes en casa y simplemente mores en tanto que la presencia de la consciencia que eres permitiendo aparecer a los pensamientos, los sentimientos y las percepciones. Sigue aquello que para ti sea lo mejor. Al principio parece que hay un vaivén, un movimiento, pero en la mayoría de los casos, este vaivén se va reduciendo, se va ralentizando, hasta que te das cuenta de que jamás te has movido, y has hecho de la presen-

cia consciente tu morada. En vez de hacer de los pensamientos y sentimientos tu morada, haces de la presencia consciente tu morada. Los pensamientos y los sentimientos no van a cesar, simplemente dejan de servir a un yo imaginario y, en cambio, van a empezar a servir a la paz, la felicidad y el amor, que son inherentes a tu verdadera naturaleza.

I: Una curiosidad... Si todos nosotros llegásemos a estar el cien por cien del tiempo conectados a esta consciencia, ¿el mundo desaparecerá?

RS: Pasarás tu vida expresando la paz, la felicidad y el amor.

I: Y seguiremos conscientes de mundo y actuaremos conscientes del mundo, volvemos a ser como un niño... no sé si me expreso bien.

RS: Tu pregunta implica la existencia de un mundo independiente y real ahí afuera. Pero ese aparentemente real y independiente mundo externo ahí afuera, depende del aparentemente separado yo interno. En otras palabras el yo interno y el mundo externo surgen conjuntamente y se disuelven al mismo tiempo, se disuelven juntos. Y lo que permanece cuando el yo interior y el mundo exterior se disuelven y desaparecen, lo que permanece no es una nada vacía, sino que hay todavía pensamiento, sensación y percepción. En otras palabras todavía hay experiencia, experimentar, pero la experiencia no va a ser ya dividida conceptualmente en dos, entre por un lado, una parte que experimenta el yo interno, separado; y la otra parte que es experimentada, el mundo externo. Sino que el sujeto y el objeto desaparecen, de hecho no es que desaparezcan el sujeto y el objeto, sino que en realidad nunca estuvieron ahí. Sino que la apariencia de la dualidad desaparece, nunca estuvo realmente ahí, nunca hubo en realidad un yo interno y un tu externo; y cuando ese yo interno y ese tu externo desaparecen, eso es lo que llamamos el amor. Cuando el yo interno y el mundo externo desaparecen eso es lo que llamamos belleza. Y es la misma experiencia, son dos nombres para la misma experiencia. La disolución, por un lado del yo interno y el otro o el mundo externo.

Ese derrumbamiento del yo, del otro y del mundo es lo que todos los yoes separados están anhelando, es lo que los siete mil millones de personas están anhelando, están buscando, y no sólo aquellos pocos que están interesados en la no dualidad. Así que la experiencia, el experimentar no desaparece, pero el experimentador separado y lo experimentado externo, eso desaparece. Aparentemente parece que se unan, pero en realidad siempre estuvieron unidos, siempre fueron lo mismo. Así todo es experimentado de la misma intimidad. La amapola en el primer plano y la montaña en el fondo tan sólo están cerca o lejos para el personaje en la película, para la pantalla, los dos son igual de íntimos, están igual de próximos. Así que el sentido de que tan sólo estoy permeando, penetrando esta pequeña esquina del universo desaparece. Y entonces sentimos que ocupamos la totalidad de nuestra experiencia. Y esa intimidad es la condición natural de nuestra experiencia, no sentimos tan sólo amor o intimidad con una

o dos personas o con uno o dos objetos, sino que toda la experiencia está hecha de esa intimidad. Entonces es en ese sentido en que el mundo externo desaparece, pero la percepción, el percibir no desaparece. Y es por eso por lo que en las enseñanzas tradicionales se dice que el mundo es una ilusión. Es tan sólo el mundo exterior distante y separado lo que es una ilusión, pero la percepción, el percibir es real, está hecho de consciencia.

I: Tengo la sensación de que soy consciente de que soy la percepción misma. Pero que sólo puede ser consciente de sí misma mientras el cuerpo esté vivo, mientras haya vida. ¿Qué pasa cuando la fuerza vital abandona el cuerpo? ¿Ya no puede haber consciencia de sí mismo?

RS: ¿Qué es lo que le ocurrirá al espacio de esta habitación cuando el edificio sea deruido? Nada. Pues es lo mismo con la consciencia. Simplemente permanece siendo y conociéndose a sí misma. La consciencia no se conoce a sí misma a través de un cuerpo mente, no necesita el cuerpo mente como agente para conocerse a sí misma; se conoce a sí misma por sí misma y a través de sí misma

I: Y ¿sigue habiendo yo?

RS: Tan solo si por yo entiendes presencia consciente. La presencia consciente no va y viene, no nació, no crece, no va a morir. Acuérdate de tu fiesta de cumpleaños cuando cumpliste diez años, imagínatelo. La presencia consciente que era presente de aquellos pensamientos y sentimientos es exactamente la misma presencia consciente que está oyendo estas palabras; no ha crecido, es exactamente la misma.

I: Lo que pasa es que cuando estás despierto (consciente) tienes unas referencias... No me puedo imaginar estar despierto sin estar vivo.

RS: ¿Eres consciente cuando tienes un sueño? ¿Eres consciente de tu cuerpo cuando tienes un sueño? No cuando recuerdas los sueños, sino cuando estás experimentando, cuando tienes el sueño profundo.

Eres consciente pero no eres consciente de tu cuerpo.

I: Sí, pero mi cuerpo está vivo, mi fuerza vital se está moviendo, mi cerebro se está moviendo. Incluso respiro aunque no estoy consciente de que tengo un cuerpo.

RS: ¿Ves? Tenemos una convicción muy profunda y es la de que los objetos físicos existen independientemente de la consciencia, y es una de los presupuestos fundamentales de nuestra cultura, "el mundo existe incluso cuando no hay consciencia". Pero qué extraño el que nadie jamás haya encontrado o hallado ese mundo o ese cuerpo que es independiente de la consciencia. Y al mismo tiempo nuestra cultura está fundada so-

bre esta creencia. Creemos, pensamos que el mundo es permanente y que la consciencia va y viene. Pero antes o después tenemos que tener el valor de afrontar el hecho de que es la consciencia la que está eternamente presente y que son el cuerpo y el mundo los que van y vienen. Y no podemos escapar de ese hecho. Jamás has experimentado la ausencia de consciencia, nadie lo ha hecho ni podría hacerlo. Y a pesar de ello, creemos profundamente que existe una tal cosa como la ausencia de consciencia. ¿Por qué? ¿Por qué creemos que es más posible la ausencia de consciencia que la existencia de un mundo permanente e independiente que nadie jamás ha encontrado? Así que, entonces, ¿nos basamos en la experiencia o en la creencia?

I: Creo que la verdadera pregunta sería ¿podemos ser conscientes una vez muertos?

RS: Pero estás presuponiendo que la consciencia muere y lo estás presuponiendo porque nadie ha experimentado jamás que la consciencia muere. Estás presuponiendo que la consciencia muere, y después estás haciendo la pregunta ¿somos conscientes después de que la consciencia muere? ¿Cómo sabes que la consciencia muere? Los cuerpos desaparecen, las mentes desaparecen, pero nadie jamás ha experimentado la desaparición de la consciencia.

BARCELONA, SÁBADO 25 DE FEBRERO DE 2012 (MAÑANA)

Rupert Spira: No tenemos que hacer nada especial para ser, para definir la presencia consciente. Simplemente nos damos cuenta de que eso es lo que somos y tomamos nuestra posición conscientemente en tanto que eso. No tenemos propósito alguno en lo que concierne a la mente, el cuerpo o el mundo; solamente deja que sean instante tras instante. El espacio de la presencia consciente es un espacio vasto, abierto, amplio, abierto por igual a los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales y las percepciones del mundo. No tiene preferencia alguna, es un "sí" abierto y vasto a todo lo que aparece tal como es.

Todo lo que sabemos de la mente es el pensamiento o la imagen presente, de hecho, nadie jamás ha hallado a la mente tal y como normalmente se la concibe, como un vasto contenedor de pensamientos, ideas, imágenes, conceptos etc. Todo lo que hayamos en la así llamada mente es simplemente el pensamiento o imagen presente. De la misma manera que todo lo que sabemos del cuerpo, si nuestros ojos están cerrados, es la sensación del momento presente; y por sensación, por ejemplo, me refiero a una vibración hormigueante, cosquilleante y amorfa que constituiría nuestra mano. Así que jamás experimentamos el cuerpo como habitualmente es concebido, simplemente conocemos la sensación del momento presente. De igual forma todo lo que conocemos del mundo son las percepciones de los sentidos: imágenes, sonidos, objetos, texturas, olores, sabores.

Para que algo aparezca tiene que haber algo "sobre lo que" o "en el interior de lo que" ese algo aparezca. Por ejemplo las palabras en un libro aparecen sobre una página, no podríamos tener las palabras sin la página. Un objeto como una silla aparece en el espacio, no podríamos tener la silla sin el espacio pero, en cambio, podríamos tener el espacio sin la silla. Para que un email aparezca tiene que haber una pantalla, puedes tener la pantalla sin email pero no el email sin la pantalla. Así que cada cosa que aparece necesita algo en lo que aparecer o sobre lo que aparecer.

Ahora ve a tu experiencia y pregúntate en qué aparecen mis pensamientos. Los pensamientos son apariciones, vienen y van, ¿en qué van y vienen los pensamientos? No contestes a la pregunta de manera intelectual, ve a tu experiencia, porque tú experimentas tus pensamientos y ,por tanto, también experimentamos "aquello" sea lo que sea, en lo que aparecen los pensamientos.

Si tuviésemos que dar un nombre a aquello en lo que aparecen los pensamientos simplemente lo llamaríamos mi ser, mi yo, yo. Y de la misma manera que los emails van y vienen pero la pantalla permanece, o las personas van y vienen pero el espacio permanece, así yo, en el que los pensamientos aparecen y desaparecen siempre permanece. Puedes tener el yo sin pensamientos pero no los pensamientos sin el yo.

Y qué hay de las sensaciones corporales, ve a tu experiencia, a la sensación hormigueante que llamamos "mis manos", de hecho si mis ojos están cerrados no tenemos conocimiento de "mis manos" tal y como normalmente las concebimos, simplemente hay un amasijo de sensación hormigueante y amorfa, como una nube sin forma que flota en el espacio. ¿Qué es el espacio en el que está flotando? ¿En qué aparece la sensación? ¿Aparece en tu interior o en tu exterior? Obviamente en tu interior, exactamente en el mismo espacio de conocimiento en el que aparecen nuestros pensamientos. La sensación aparece en mí, yo no aparezco en la sensación.

Y qué hay en lo que concierne al mundo. Pregúntate, ¿dónde aparece el sonido del tráfico? Refiérete exclusivamente a tu experiencia directa, ¿aparece el sonido en tu interior o fuera de ti? ¿Aparece el sonido en el mismo espacio donde aparecen nuestras sensaciones y pensamientos o aparece en otro espacio? ¿Aparece el sonido a una cierta distancia de ti mismo o es cercano e íntimo a ti mismo? ¿Está el sonido del taldro fuera de ti, en el exterior o en el interior?

Espero que podamos ver así que todo es de la misma manera, es íntima y de la misma manera. Los pensamientos, las sensaciones, las percepciones aparecen todas de igual manera íntima y cercana a mí. "Mí" en tanto que presencia consciente, no en tanto que cuerpo-mente. Y para asegurarnos que está claro que todo aparece en nosotros, en la consciencia; intenta hacer el experimento de encontrar algo fuera de la consciencia. Deja que tu mente recorra libremente el espectro de tu experiencia, intenta dejar la consciencia, intenta llegar al límite, al borde de la consciencia y luego dar un paso más allá. ¿Puedes hacer eso?

Si no podemos hacer eso, si no podemos encontrar nada y ningún lugar fuera, externo a la consciencia, ¿qué es lo que hace que entonces creamos que existe tal lugar? Intentar abandonar la consciencia es lo mismo, hablando desde lo relativo, que abandonar el espacio físico; allá donde vallamos siempre estará el espacio. Sea lo que sea lo que encontremos en nuestra experiencia siempre será en la consciencia. El pensamiento más íntimo, la visión de la luna, el sonido del tráfico en la lejanía, que de hecho no está en absoluto en la lejanía, está en la intimidad de tu propio Ser. Un recuerdo de la niñez, allá donde vayamos siempre está en la consciencia, pero la consciencia nunca va a ningún lugar. De la misma manera que podemos viajar por el mundo pero el espacio en el que nos movemos jamás viaja, así los pensamientos pueden moverse libremente en el espacio y en el tiempo pero tú, yo, la consciencia, no viaja con ellos. Nunca vas a sitio alguno.

Hasta ahora nos hemos asimilado a un espacio abierto y vacío en el cual aparecen y desaparecen pensamientos, sensaciones y percepciones. Un poco de la misma manera como, en lo relativo, aparecen y desaparecen los objetos en el espacio físico. Pero vamos a mirar más de cerca nuestra experiencia y preguntémonos cual es la relación entre los objetos del pensamiento, la sensación y la percepción con el espacio de la consciencia en la que surgen.

Ve primero a la experiencia del pensamiento que está presente sin importar el pensamiento. Piensa en lo que te parezca y pregúntate cual es la relación entre el pensamiento presente y la consciencia en la que aparece. Nuestro único conocimiento de un pensamiento es la experiencia del pensar. Comprueba antes de nada que esto es así en tu experiencia consciente y pregúntate a ti mismo, ¿cuál es la relación entre el pensar y aquello que conoce el pensar, o aquello que es consciente de ello? Ve si puedes encontrar dos cosas distintas: uno, el pensar; y dos, aquello que es consciente del pensar. No se trata de filosofía sino experiencia, realmente ve a tu experiencia. ¿Hay dos partes en la experiencia del pensar? ¿Una parte que conoce y otra parte que es conocida? ¿El yo que conoce y el pensamiento que es conocido? O, más bien, ¿es una sustancia indivisible, sin costuras e íntima que podríamos llamar pensamiento, constituida del conocer de sí misma de igual forma que un email está hecho de la pantalla en la que aparece?

Date cuenta de que la metáfora del espacio físico en el que los objetos aparecen no es realmente precisa, porque los objetos como las mesas y las sillas que aparecen en el espacio físico están hechos de algo distinto que el espacio en el que aparecen; pero no es ese el caso con nuestra experiencia.

Ve ahora a la experiencia de tu cuerpo. Si nuestros ojos están cerrados, el único conocimiento de nuestro cuerpo es la sensación presente y el único conocimiento de la sensación presente es el sentir. ¿Está la sensación dividida en dos partes, una que siente y otra que es sentida? ¿O es una única sustancia indivisible e íntima constituida por el conocer?

¿Y qué hay del sonido del tráfico hecho únicamente de la experiencia del oír? ¿Cómo es de íntima esta experiencia del oír? ¿Tiene lugar aquí o allá? ¿Cuán lejos de mí mismo aparece la experiencia del oír? ¿Podemos encontrar dos partes en esta experiencia; la parte del yo que escucha y la del tráfico que es escuchado? ¿O es una única sustancia íntima e indivisible hecha del conocimiento de sí misma?

Todo lo que conocemos es la experiencia, el experimentar; y ese experimentar nunca está dividido en dos partes -la que experimenta y la experimentada- sino que es siempre una única, íntima e indivisible sustancia hecha del conocimiento de ello, hecha de tu ser, de tu yo. El pensador y el pensamiento, el sentimiento y el sintiente, el oyente y lo oído, lo visto y el que ve, el amante y lo amado son todo abstracciones que el pensamiento ha superpuesto a la realidad de nuestra experiencia. Si vamos directamente a la realidad de nuestra experiencia, todo lo que encontramos es el conocer, y este conocer eres tú mismo. Es la realidad de todas las cosas aparentes y esa intimidad absoluta, en la que no hay espacio para un yo y un tú, donde no hay espacio para un yo y el mundo es a lo que se refiere la palabra amor. El amor, la intimidad absoluta de la experiencia, es la condición natural de todas las experiencias y es, en realidad, todo lo que eternamente es conocido.

¿Hay alguna cosa que os gustaría preguntar?

Interlocutor: Yo puedo ver con facilidad tu hilo argumental y, más que eso, soy capaz de intuitivamente comprender, ver que esto es así. Pero este conocimiento, esta intuición no es capaz por ella misma de transformarme. ¿Por qué?

RS: Antes de contestar a tu pregunta déjame que te pregunte, ¿por qué quieres transformarte? .Puede que tú mismo seas ya perfecto tal como eres. ¿Acaso la consciencia se dice "voy a transformarme a mí misma"? ¿Está la presencia consciente diciendo eso ahora? No, la presencia consciente siempre está contenta con las cosas tal como son. Así que, ¿qué tipo de yo está intentando transformarse a sí mismo? ¿Qué otro yo hay ahí aparte de la presencia consciente? Un yo imaginario constituido de pensamientos y sentimientos, y una de las maneras en las que este yo imaginario se perpetúa a sí mismo es intentando transformarse a sí mismo o intentando deshacerse de sí mismo.

I: Entiendo lo que estás diciendo, pero hay una interferencia entre la consciencia y el pequeño yo.

RS: No hay un pequeño yo, simplemente está la creencia de que hay un yo pequeño.

I: Si, entiendo que esta creencia esta sentida de manera muy profunda.

RS: Si, eso es completamente cierto, la creencia es profundamente sentida, y por muchas décadas hemos pensado, sentido, percibido, actuado y nos hemos relacionado en nombre de ese yo imaginario. Nuestra cultura nos ha animado, nos ha educado para que creamos que somos ese yo separado, esa entidad separada. "Nos dieron el pecho" con esta idea desde una edad muy temprana, hasta que se convirtió en tan aparentemente cierta que nunca la cuestionamos y vivimos nuestras vidas en nombre de ese yo imaginario. Entonces todos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras actividades, nuestras relaciones parecen confirmar la existencia de esa entidad separada. Así que aquí, la primera cosa que hacemos es mirar en nuestra experiencia lo que verdaderamente somos, y habiendo visto lo que somos empezamos entonces a tomar nuestra posición en tanto que eso que somos en vez de tomar nuestra posición en tanto que eso que imaginamos. Así durante un tiempo habrá una especie vaivén entre los dos yos pero con el tiempo devendrá cada vez más natural el tomar nuestra posición como la presencia consciente. Ahora bien esto no pondrá fin a todos los pensamientos, sentimientos, actos y relaciones que estaban basados en la experiencia previa de ser un yo separado; lleva tiempo el que todos nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones se realineen conforme a nuestra nueva posición, a esta comprensión.

Los pensamientos son los que cambian más rápido porque los pensamientos se mueven muy deprisa, lleva más tiempo a nuestros sentimientos, percepciones, acciones y relaciones el realinearse porque la separación en ellos está más profundamente enraizada.

zada. Es por este hecho por lo que durante un tiempo parece haber una contradicción entre lo que sabemos y lo que sentimos.

Así que aunque la comprensión de nuestra verdadera naturaleza no lleva tiempo, es un reconocimiento instantáneo, de hecho es un reconocimiento atemporal, la realineación de la mente el cuerpo y el mundo con ese conocimiento sí que lleva un tiempo.

I: Igual que, como acaban de decir, siento la dificultad de cómo actuar delante del sufrimiento al saber mentalmente que no existe ni el sufridor, ni el que castiga, ni el culpable; pero cuando llegan las imágenes duras de lo que pasa en el mundo, cuando llega el sufrimiento constantemente, por condicionamiento siento que me tengo que implicar emocionalmente, psicológicamente, ¿esto está bien o mal?

Mientras no aparece esta presencia consciente ¿debe uno implicarse? Si tienes que ir a comprar lo debes hacer, si tienes que buscar pan lo tienes que hacer, el cuerpo te pide comer mañana. Y delante de los demás temas, qué actitud debemos tomar, no como "es ilusorio... no está sucediendo realmente". Lo de Hitler está gastado, pero cualquier otra situación de lo que pasa ahora en el mundo, por muy lejano que esté, ¿cómo..., está bien actuar? Es decir, no sé si hay que defender esto; y sentirte implicado te lleva a sentirte de nuevo en este mundo ilusorio de una forma, y de otra pasar y decir "bueno, ya se solucionará, es así, pero nosotros no vamos a entrar en ello porque seguimos alimentando el juego de lo ilusorio".

RS: Ambas cosas. Vamos a tomar las dos posibilidades que sugieres. Una, el responder al sufrimiento implicándose, actuando ante él; y la otra posibilidad, viendo que ese sufrimiento es ilusorio y no relacionándonos con él.

Primero de todo entiende que cuando utilizo la palabra sufrimiento, me refiero al sufrimiento psicológico, como opuesto por ejemplo al dolor físico.

La causa del sufrimiento psicológico si la buscamos hasta su origen es la creencia equivocada de que somos un yo separado y limitado. Y si hemos descubierto por nosotros mismos que no somos una consciencia separada y limitada, que somos consciencia ilimitada, que todo el mundo es eso porque no puede haber más de una consciencia ilimitada, si hemos hecho entonces este descubrimiento por nosotros mismos, si sabemos que nosotros no somos un yo separado y limitado, entonces lo sabemos también para los así llamados otros. Así que dejamos de relacionarnos con un yo separado y limitado, dejamos de actuar y sentir en nombre de un yo imaginario y separado, dejamos de relacionarnos con un yo separado. ¿Quiere eso decir que dejamos de relacionarnos y actuar? No, en absoluto. Si, por ejemplo, nos encontramos en una situación en la que podemos ayudar, entonces ayudamos de la manera en que nuestro cuerpo-mente pueda hacerlo.

Vemos que otros están sufriendo en nombre de su creencia equivocada acerca de sí mismos pero no nos relacionamos con un yo imaginario aunque continuamos respondiendo a las situaciones. Para un determinado cuerpo-mente puede significar no implicarse y para otro cuerpo-mente, dependiendo de su condicionamiento, puede que vuele al otro extremo del mundo y trabaje ayudando; es posible hacer ambas cosas. Pero esto son más bien dos ejemplos extremos, aquello que es más normal para nosotros es encontrarnos en situaciones cotidianas en las que hay conflicto con nuestras parejas, vecinos, compañeros de trabajo, con los niños. Este tipo de situaciones nos son familiares, no muchos de nosotros nos vemos movidos a ir hasta Siria a ayudar. Entonces, ¿qué es lo que hacemos en estas situaciones cotidianas de conflicto cuando estamos confrontados a alguien que está sufriendo y en conflicto? ¿Simplemente decimos "tu sufrimiento es una ilusión y nos marchamos"?

I: Por supuesto que no.

RS: Sin embargo no empezamos a relacionarnos con un yo separado, tratamos a la persona que está enfrente de nosotros por lo que realmente es y le hablamos por lo que verdaderamente es. Y algo de eso transmite un mensaje, puede que un mensaje subliminal pero en la mayoría de los casos llegará. Eso no quiere decir que siempre vas a sonreír amablemente. Si eres el padre de un niño de diez años asilvestrado, como por ejemplo es mi caso -de hecho tiene doce años-, algunas veces no es posible sonreír dulcemente. Dices "no" una vez, dos veces, tres veces, cuatro veces y a la quinta vez lo tienes que soltar, porque es el único lenguaje que entiende en ese momento; creo que es una situación familiar a la mayoría de nosotros, así que no lo sueltas con una dulce y beatífica sonrisa. Pero incluso en esas raras ocasiones en las que tienes que ser realmente firme, en tu corazón todavía te relacionas con el niño por lo que realmente es. Los niños son muy sensibles, incluso aunque tus palabras suenen fuertes y duras no sentirá ningún tipo de animosidad hacia ti. De alguna manera aunque no lo formulen sabrán que las palabras vienen del amor y de la inteligencia; de hecho no solo los niños son sensibles, todos los seres son sensibles más o menos. Todos somos la misma presencia consciente y sensible pero esa sensibilidad ha sido más o menos velada por el pensamiento según los casos. Pero en todos los casos existe esa sensibilidad, y si nos relacionamos con alguien en tanto lo que realmente es en muchos casos los empujamos a comportarse como lo que realmente son.

Algunas veces esto no va a funcionar y van a continuar con su conducta conflictiva y destructiva. Entonces podría ser necesario contener a la persona por su propio interés y el de todos. Esto puede implicar, en algún caso, meter a alguien en prisión y, en algunos casos raros y extremos como el de Hitler, podría implicar tener que ir a la guerra, pero son ejemplos muy extremos. En la vida cotidiana generalmente se puede negociar la situación. Pero en todos los casos incluyendo esos casos extremos, jamás juzgamos a una persona no existente, siempre hablamos al verdadero yo que esa persona

es, incluso aunque ella no lo sepa, pero eso no va a impedir que adoptemos los actos que sean necesarios

Algunas veces con mi hijo cuando era más joven, siempre era muy independiente, sin miedo y rebelde, y tenía que decirle "no" cinco o seis veces. Incluso algunas veces le reprendía, le amenazaba, le decía "no has pillado el mensaje cuando te lo decía de una manera razonable, la próxima vez que te lo tenga que decir va a ser más fuerte", Así que incluso le prevenía y, por supuesto, la siguiente cosa que iba a hacer era intentarlo otra vez para ver qué es lo que ocurría, y por supuesto explotaba y rápidamente cambiaba y se convertía en ese corderito, y sus ojos se llenaban de lágrimas y su barbilla temblaba porque se daba cuenta de que ahí estaba el límite; eso es lo que quería encontrar, dónde estaba el límite. Y cinco minutos más tarde estábamos jugando al fútbol en el jardín.

I: Quizás también lo que ocurre es que aunque somos el ser no condicionado, en algunos casos, no aceptamos el condicionamiento de este cuerpo-mente como el fluir de la consciencia y entonces es cuando sufrimos, identificados con el cuerpo-mente.

RS: En todos los cuerpos-mentes hay una inteligencia innata. Así que cuando los cuerpos-mentes están condicionados a sentirse un yo separado el cuerpo dice "no, no me gusta esto, no quiero servir a esta entidad separada y contraída; la razón por la que nací como cuerpo-mente es la de expresar felicidad, inteligencia, amor". Estoy caricaturizando el cuerpo-mente, pero el cuerpo-mente retiene esa memoria de su estado natural, quiere vivir su vida natural y entonces se revela cuando está confinado cuando se le hace el sirviente de un dictador, cuando se le hace servir a una entidad limitada, y dice "no, no estoy aquí para eso". Entonces comienza la búsqueda por la libertad. ¿Por qué todo el mundo busca la libertad? ¿Por qué todos quieren la libertad? Porque todos nosotros, los siete mil millones que somos, de alguna manera sabemos que somos libres y que esa libertad es nuestro derecho de nacimiento.

I: Estos días estoy viendo ira en mí, no es algo que sea habitual, pero estoy experimentando esto por determinadas circunstancias en estas últimas semanas. Entonces con este sentimiento que es bastante fuerte, algunas veces puedo hacer el movimiento para decir "sí" a esa presencia consciente que está frente a eso, y decir "sí" al sentimiento. Pero otras veces estoy atrapada en ese sentimiento, en esa emoción, y hay un vaivén porque el sentimiento es muy fuerte. Hay también un deseo de llegar a algún lugar y el vivir mi naturaleza esencial que tiene mucha fuerza y me arrastra ahí. Me gustaría preguntarte si podrías arrojar alguna luz sobre este sentimiento tan fuerte que no quiere irse y entonces estas fluctuaciones entre los momentos en que estoy tranquila y en paz y digo "sí, sí es esto"; pero después otra vez, la cosa vuelve.

RS: Si luchamos con esa situación, con la vuelta de esos sentimientos, entonces lo que estamos haciendo es darles más fuerza, los estamos fortaleciendo. Esos sentimientos son ya una resistencia a la situación presente y entonces estamos añadiendo una nueva resistencia "no quiero que estos sentimientos estén presentes, si estuviera establecida en mi verdadera naturaleza no deberían estar ocurriendo y quiero que cesen, quiero que paren".

La presencia consciente no está diciendo esto, el yo separado que está contenido en el corazón de esos sentimientos se está perpetuando a sí mismo sutilmente, intentando desembarazarse de esos sentimientos. Así que deja de tener propósito alguno respecto a esos sentimientos, son el resultado de años de condicionamientos de los que tú no eres responsable. El condicionamiento viene de la totalidad, así que date un respiro y deja que esas olas de sentimientos vengan de la misma manera que permitirías a una tormenta que viniera. No te ocupas de que la tormenta no venga, la tormenta es resultado de innumerables causas que están fuera de tu control; ocurre exactamente lo mismo con estos sentimientos, no hay nadie ahí que sea responsable de ellos. No eres culpable, es simplemente tu condicionamiento particular, o mejor, es simplemente el condicionamiento particular de tu cuerpo-mente que se está desenrollando respondiendo a una situación particular y tu corazón está ya en el lugar adecuado pues tienes este amor por la verdad, por tu verdadera naturaleza; sigue volviendo a ese lugar ahí, ofrece esos sentimientos a la presencia. Diles a esos sentimientos "no estaríais presentes ahí si yo, la presencia consciente, no os lo hubiera permitido". Así que si la presencia consciente obviamente está diciéndoles "sí", ¿quién eres entonces tú para decirles "no"? Deja entonces que la tormenta evolucione y, de manera gradual, encontrará su camino fuera del sistema. No te impliques, una vez que ya sabes lo que eres, has hecho ya el noventa y cinco por ciento de lo que hay que hacer. Sigue volviendo ahí, tomando tu posición como eso y siendo muy sensible a ese deseo sutil de desembarazarse de cualquier aparición en el cuerpo o en la mente o, para ser más preciso, de desembarazarse del sentido de separación. El yo separado se nutre, le encantan nuestros intentos de desembarazarnos, de deshacernos de él.

I: Podrías aclararme, si lo sabes, una cosa que decía Nisargadatta, que: "hay un paso más después de la consciencia que es el absoluto donde no hay sensación de ser".

RS: Nisargadatta, o al menos su traductor, utilizaba el lenguaje de una manera distinta a la que yo uso y hacía una distinción -en inglés es más fácil- entre *awareness* y *consciousness*. Tal como él utilizaba el lenguaje *consciousness* -la consciencia - siempre era consciencia de algo y siempre era consciencia con un objeto, y la consciencia sin objeto era lo que él llamaba *awareness*. Si pensamos que la consciencia es siempre consciencia con un objeto entonces hay algo más allá que es lo que llamaba *awareness*, pero yo no hago distinción entre los dos términos porque la consciencia con la cual somos

conscientes de un objeto es, en sí misma, la absoluta e ilimitada consciencia (sin objeto). En otras palabras, la consciencia con la que todos nosotros estamos oyendo estas palabras es, ella misma en sí misma, la consciencia universal y divina. Están cerca.

I: Sé que las palabras no bastan para comunicar y nos movemos en el espacio y el tiempo que no nos ayuda mucho... pero son los medios que disponemos. Así que, por ejemplo algunas veces, escuchando lo que decías he tenido la intuición de sentir "sí, es correcto, es cierto eso que dices". Eso que es, ¿es intuición, reconocimiento, consciencia?

RS: Cuando tuviste esta intuición o reconocimiento tú eras consciente de él y después desapareció, ¿así que con qué eras consciente de ese reconocimiento? Era la consciencia la que era consciente de ese reconocimiento, ¿verdad? Así que el reconocimiento desapareció pero la consciencia con la que eras consciente de ello no desapareció. Es la misma consciencia que está presente ahora conociendo tu pensamiento presente u oyendo estas palabras. Esta consciencia no puede ser jamás conocida o experimentada como algún tipo de objeto o sentimiento porque no es algo que aparezca y después desaparezca. Así que mientras estemos buscando algún tipo de objeto o sentimiento sutil, estaremos mirando en la dirección equivocada.

Es cierto que algunas veces lo llamamos reconocimiento, pero no es el reconocimiento de algo. Es más bien algo así como "¡Ah! sí, esto es lo que soy. ¿Cómo podía no haberlo visto antes? Es tan cercano, es más íntimo que mi respiración. Todo el tiempo he estado buscando demasiado lejos, he estado buscando algo, buscando en mis pensamientos, en mis sentimientos".

Lo que viste, no es que vieras algo sino que lo que ocurrió fue que se derrumbó la búsqueda, dejaste de buscar algo y es como si nos cayésemos de vuelta a nosotros mismos. La mente no conoce nada acerca de eso porque la mente no está presente, no está ahí para ser testigo de ese reconocimiento transparente. Después la mente vuelve y dice "¡Ah!, algo ha cambiado, algo ha pasado, las cosas son un tanto diferentes". Pero no sabe lo que ha ocurrido porque no estaba ahí. Es como si vuelves a tu apartamento, alguien ha estado viviendo ahí y dices "¡qué raro!, yo no puse la mesa ahí". No sabes lo que ha ocurrido porque tú no estabas allí y, entonces, empiezas a fabular historias en torno a lo que ha pasado y dices "¡Ah!, puede que el casero viniera y lo cambió". Empiezas a fabricar historias para explicarlo y es lo mismo aquí; la mente vuelve, ha habido un cambio e inmediatamente quiere conocer todo acerca del cambio, quiere controlarlo y empaquetarlo con su lenguaje familiar y dice "¡Ah!", sí, esto es porque tuve un reconocimiento de mi verdadera naturaleza. Pero no son más que intentos débiles por parte de la mente para describir algo de lo que no sabe nada. Así que no es necesario intentar describir esto a menos que tu trabajo sea hablar de ello, entonces intentas hacerlo lo mejor que puedes con esos símbolos inarticulados que son los con-

ceptos y las palabras. Pero las palabras deberían ser olvidadas muy rápido porque lo que es realmente importante es allá a donde nos llevan, aquello a lo que están apuntando.

Tan pronto como la mente dice “¡Ah!, sí, es esto”. O cuando decimos el “¡Ah!, eso ya no está presente” y partimos en su búsqueda de nuevo, de esa manera la mente mantiene el control y dice “soy el jefe, estoy orquestando tu búsqueda espiritual y estoy extrayendo todos los beneficios de tu búsqueda espiritual”.

La consciencia es el conocer en todo aquello que es conocido. Y no puede ser jamás conocida como objeto pero, al mismo tiempo, es lo único que puede ser conocido, porque todo lo que conocemos de lo conocido es el conocimiento de ello y todo lo que conocemos es el conocer. ¿Qué es lo que conoce el conocer? Solo aquello que conoce, simplemente está la consciencia conociendo el conocimiento de sí misma, conociéndose a sí misma. La consciencia jamás conoce otra cosa que no sea ella misma.

Imagínate la pantalla de un televisor, es una pantalla mágica porque tiene la capacidad de conocer; la película empieza ¿qué es lo que conoce la pantalla?, simplemente la pantalla. Para la pantalla todo lo que existe es la pantalla. Cada uno de los personajes en la película, parece que hay una multiplicidad y diversidad de objetos: gente, ciudades, coches, paisajes, arboles, etc. pero todos ellos son reales como objetos separados sólo desde el punto de vista imaginario de uno de esos objetos imaginarios, y el yo separado es uno de esos aparentes objetos separados. El yo separado e interno parece conocer en el exterior una diversidad y multiplicidad de objetos, pero para la consciencia, esa pantalla mágica que conoce, en la que todo aparece y de la que todo está hecho, solo se conoce a sí misma. Y de la misma manera como la gente, las ciudades, las casas, los aboles son nombres diferentes que damos a la pantalla cuando olvidamos la presencia de la pantalla, en la realidad, la gente, los coches, los objetos del mundo son nombres diferentes que el pensamiento da cuando olvida la realidad de nuestra experiencia, cuando olvida la presencia de la consciencia. Es por eso por lo que se puede decir que el mundo es el olvido del verdadero yo, del verdadero Ser.

BARCELONA, SÁBADO 25 DE FEBRERO DE 2012 (TARDE 1ª SESIÓN)

Rupert Spira: Ve a la experiencia del cuerpo pero no tengas la experiencia del cuerpo tal y como normalmente lo concibes; si tenemos los ojos cerrados todo lo que conocemos del cuerpo es la sensación presente. No conozcas, acerca del cuerpo, otra cosa que no sea la sensación presente. Podríamos imaginar que esta fuese la primera experiencia que jamás hubiésemos tenido. En otras palabras, no tenemos ningún pasado con el que comparar esta experiencia.

Si tuviésemos que dibujar esta sensación en un trozo de papel, ¿qué tipo de trazos haríamos? ¿Qué es lo que dibujaríamos? ¿Habría alguna línea? ¿Habría algún contorno, algún borde bien definido? ¿Habría algún tipo de contorno, límite, borde, bien definido? Intenta, en ese dibujo imaginario, dibujar trazos que se correspondan con tu experiencia presente. La sensación del cuerpo tal como se presenta. ¿Tienes claramente definidas manos, piernas, algún miembro? ¿O es más bien algo parecido a una vibración cosquilleante y amorfa como una nube?

Pregúntate, ¿qué edad tiene la sensación presente? ¿Tiene cuarenta, cincuenta, sesenta años? ¿O simplemente está apareciendo ahora? ¿Viene la sensación presente, del momento, con una etiqueta de masculino, femenino, añadida a ella? ¿La sensación presente, es francesa o inglesa o española?

Y pregúntate, ¿en qué aparece esta sensación? Unos cuantos puntos negros en nuestro dibujo imaginario que aparecen en una hoja de papel, pero sin el papel, no constituirían un dibujo, no serían un dibujo. La sensación presente, ¿en qué aparece? ¿En el seno de qué aparece?

Sea lo que fuere aquello en lo que aparece esta sensación, eso es obviamente nuestro Ser, nuestro Yo.

Ve que la sensación llamada "mi cuerpo" está completamente impregnada por el espacio de conocimiento en el que aparece, de la misma manera como una nube está impregnada del cielo en el que aparece. La nube siempre está cambiando lentamente de forma, constituida del espacio en el que aparece, de la misma forma que esta vibración amorfa, también siempre está cambiando lentamente su forma, nunca la misma forma. Hecha de la sustancia en la que aparece, hecha del conocer, del conocimiento de ella.

Ve que esta sensación en nuestra experiencia es porosa, no es densa, sólida o bien definida. Permítele que se expanda en el espacio de conocimiento, de consciencia en el que aparece, y permite ese espacio de conocimiento, de consciencia en la que aparece, que la impregne íntimamente, que la penetre íntimamente. No tenemos que hacer que esto suceda, sino que ya sucede. Abandona completamente esta sensación

amorfa al espacio de conocimiento de la presencia consciente. Deja que ese espacio de conocimiento se ocupe de ella de la misma manera que el cielo se ocupa de la nube. Cada nube tiene una forma diferente y cada nube siempre está sutilmente cambiando. El espacio de conocimiento en el que la nube aparece, jamás se opone a su movimiento, la mantiene, la soporta exactamente tal como es instante tras instante. Abandona la sensación al espacio.

Y ahora permite que los sonidos del llamado tráfico, se unan a esta sensación, flotando en este espacio de conocimiento. Recuerda que esta es la primera experiencia que jamás hemos tenido, como un recién nacido sin pasado alguno con el que hacer comparaciones. Tan sólo experiencia bruta, sin adulterar, previa a las etiquetas que el pensamiento superpone. De hecho, no sabemos nada ni de tráfico, ni de coches, no sabemos nada. Tan sólo conocemos la intimidad del oír, de la escucha. La escucha, el oír, es como otra nube en el cielo, hecha sólo del cielo en el que aparece. Hecha únicamente del conocimiento, del conocer de ella. Hecha únicamente de tu Ser, de tu Yo.

El pensamiento dice “yo soy la sensación pero no soy el sonido”. Pero la experiencia dice “soy la sustancia de la sensación y del sonido de manera igual”; ambas ocurren en mí, ambas están hechas de mí, y yo no estoy hecho de ellas.

Ahora permite que tu mano toque la silla sobre la que estás sentado. Y no dejes que el pensamiento te diga nada acerca de la mano o de la silla. Todo lo que conocemos es la experiencia del tocar. ¿De qué está hecha la experiencia del tocar? ¿Está hecha de algo muerto, inerte, llamado metal? ¿O está constituida de algo totalmente vivo, completamente hecho de una sustancia viva llamado “conocer” o “experimentar”? ¿Encuentras ahí materia inerte o muerte? ¿O más bien te encuentras a ti mismo ahí? Tú mismo, o sea, esa sustancia que conoce o consciente de la que toda experiencia está hecha, en la que toda experiencia aparece.

Ahora deja que tus ojos, tus párpados se abran solo un milímetro y no dejes que el pensamiento te diga nada acerca de un mundo externo y de un yo interno. No olvides que eres un recién nacido, esta es la primera experiencia que jamás hayas tenido. Es puro ver, permeado, impregnado por el conocimiento de ello, por el conocer de ello. Hecho únicamente del conocer, del conocimiento de ello, hecho únicamente de ti mismo. No se encuentra en ningún lugar ni un yo interno, ni un mundo externo, tan sólo la intimidad pura y simple, sin adulterar, del ver.

Y mientras permites que tus párpados, que tus ojos se abran completamente, no dejes que el pensamiento te engañe haciéndote creer que existe algo fuera de ti. Todo es simplemente puro ver, todo simplemente tú mismo, tú mismo impregnándote a ti mismo.

Y ahora no te focalices ni en el pensar, ni en el escuchar, ni en el sentir, ni en el percibir, etc., simplemente estate completamente abierto a toda experiencia. Y todo hecho

de una sustancia única e indivisible, llamada experiencia, experimentar. Hecha del conocimiento de sí misma, de ella. Hecha de ti mismo, tu Ser conociéndose únicamente a sí mismo, pura intimidad.

¿Cómo sería tratar con cada ser humano, con cada objeto, con cada animal, con cada ser desde esta comprensión, con esta comprensión?

¿Hay algo que os gustaría comentar?

Interlocutor: Es de nuevo una pregunta acerca de la memoria. Porque observo que cuando este imaginario yo está resistiendo al ahora, por ejemplo en una situación dada, es por el hecho de que hay una idea acerca de lo que ha sido o que debería ser, porque comparo con una situación pasada, entonces está presente este elemento de memoria. Pero en mi experiencia y, también según lo que dices, lo único que hay es el pensamiento, lo que ocurre, sólo lo que ocurre en ese instante. Así que, ¿dónde están todas esas ideas, esos conceptos?

RS: La memoria viene bajo la forma del pensamiento o imagen que se presenta en ese instante. Recuerdo, por ejemplo, el viaje que hice ayer para venir aquí, y ese pensamiento o idea es un pensamiento que ocurre ahora. Y se refiere a algo que no está presente ahora, se refiere a algo que no está presente en lugar alguno, se refiere a algo que no existe. Así que el viaje que hicimos ayer para llegar aquí ayer, está contenido simplemente en el pensamiento que ahora surge. Y ese pensamiento aparentemente nos dice algo acerca del pasado pero nunca encontramos el pasado al que ese pensamiento se refiere. Tenemos pensamientos acerca de un pasado, tenemos pensamientos acerca de un futuro; pero nadie, nadie jamás ha encontrado ese pasado o ha encontrado ese futuro. ¿Por qué entonces pensamos que existe? Jamás ha sido encontrado. ¿Cómo podría encontrarse la felicidad en un futuro que no existe? ¿Es esa tu experiencia? ¿Tienes la experiencia de que el ahora está viajando lentamente o rápidamente en esa línea de tiempo desde el pasado al el futuro? ¿Va el ahora a algún lugar? ¿Viene de algún sitio?

I: Y si nos resistimos a la situación, por ejemplo, cualquier cosa, alguien está llevando un jersey rojo y digo "no me gusta ese jersey".

RS: ¿Quién es el que dice "no me gusta ese jersey rojo"?

I: Un pensamiento.

RS: Sí, simplemente un pensamiento.

I: Sí, pero hay una idea de preferencia de otros colores que no sean el rojo. A menudo se dice que en un ser humano hay un carácter, alguien tiene un carácter ansioso o de otra manera. ¿Dónde se esconde este carácter?

RS: Tienes razón, el carácter no se esconde en ningún lugar, tan sólo existe en la manifestación presente. Podemos hablar de un pasado y un futuro como una manera de hablar. Pero cuando hablas de un personaje en una película, ¿dónde se esconde el personaje? ¿Dónde está ese almacén del pasado del que salen esos personajes? No está en ningún lugar. ¿Has encontrado en algún lugar ese almacén con todos los pensamientos y sentimientos pasados que has tenido? Y para ti, intenta, intentar ahora ir al pasado, podemos pensar acerca del pasado y ese pensamiento ocurre ahora. Pero intentar realmente ir al pasado, experimentar el pasado. ¿Has experimentado jamás un pasado? ¿Podrías experimentar un pasado o podrías experimentar un futuro?

Tenemos un poco la idea de que el presente es como esta fina rebanada, que está por un lado con una parte muy grande de pasado y por otra de futuro. Y que el pasado es un poco como el almacén y el futuro tiene como el potencial para todo y que ambos, pasado y futuro, se expanden infinitamente. Y que el presente, que el ahora es algo tan minúsculo entre los dos, entre el enorme pasado y el enorme futuro, y que es minúsculo, incluso más pequeño que minúsculo. Pero, ¿es esa nuestra experiencia que el ahora sea casi nada; y que el pasado y el futuro sean el noventa y nueve por ciento de nuestra experiencia? ¿O es al revés? ¿O no es cierto que el ahora es el cien por cien de nuestra experiencia y que el pasado y el futuro no existen absolutamente? ¿No es así cómo se muestra nuestra experiencia? ¿Cómo podría entonces el ahora moverse en una línea de tiempo entre el pasado y el futuro? Esa línea no está ahí. Este ahora es el único ahora que hay y este ahora no ocurre en el tiempo, sino que es eterno, eternamente presente. Y eterno no quiere decir que dura para siempre en el tiempo, sino que quiere decir eternamente presente ahora. Este ahora eterno y atemporal; es el único que hay, y no va a ningún sitio y no vino de ningún sitio. No está envejeciendo, no nació, no va a desaparecer. Los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y las percepciones fluyen a través de él, pero él no fluye a través de ellas.

¿He contestado a tu pregunta?

I: Me gustaría insistir.

RS: Sí, por favor, insiste.

I: ¿Por qué decimos, por ejemplo, que esta persona es encantadora y esta otra no?

RS: Por el mismo motivo por el que decimos en la película “este personaje es un encanto y en cambio, este otro no”. Es una manera de hablar.

El pensamiento, utilizando la memoria, recolecta muchas instantáneas de una persona, las reúne, las superpone unas encima de otras y crea un personaje, pero en realidad nunca experimentamos ese personaje. Tan solo tenemos la experiencia de la muestra presente de las energías, pensamientos, y si nos atenemos a lo que aparece en el mo-

mento y respondemos a ello tal como es, hay muy poco a lo que valga la pena resistirse.

I: Sí porque normalmente nos atenemos tan solo a la experiencia, hay muy poco de lo que uno sepa de alguien.

RS: Sí, perfecto. Simplemente vive así, pero si necesitas saber algo, de manera provisional, acerca de esa persona o situación, el pensamiento o las memorias proveerán temporalmente de eso que necesitas y entonces utilizas el conocimiento que te es dado porque es relevante para la situación. Y después lo olvidas. Así que nunca mantienes una imagen de una persona, de manera que cuando te encuentras con una persona no te estás refiriendo a una imagen pasada, sino que tan solo respondes a ella en el momento. Y al hacer eso, liberamos a las personas de su pasado. Y no nos estamos refiriendo a ellos como objetos sobre los que se ha recopilado material en el tiempo, y no nos referimos a ellos a través de la memoria, expectativas y exigencias. Y tan sólo respondemos a lo que ellos son es ese momento y si nos atenemos al momento, realmente hay muy poca cosa a la que resistir. Así que, por ejemplo, sin referencia alguna a la memoria, ¿qué motivo habría para cualquiera de nosotros aquí, para evitar sutilmente el ahora? ¿Por qué motivo se escaparía el pensamiento ahora de la situación presente e iría a un pasado o futuro? ¿Por qué? No hay razón.

I: Sí, pero ocurre algunas veces.

RS: Sí, pero ¿por qué? ¿Sobre qué base dice el pensamiento “no me gusta la experiencia presente”? ¿Está la presencia consciente afirmando eso? ¿Está la presencia consciente diciendo “no me gusta lo que aparece ahora, me gustaría cambiarlo por otra versión”? ¿Dónde iría? No hay motivo alguno en la presencia consciente para moverse del ahora.

Cuando en una situación, por ejemplo, en la que uno se resiste porque hay una película que ha sido anulada... pero, ¿qué hay acerca de la presencia consciente? ¿Se resiste la presencia consciente a que el proyecto sea cancelado? Deja simplemente que los pensamientos hagan lo que simplemente hacen incluyendo el resistirse al ahora; pero cuando el pensamiento despegue y parte del ahora, en uno de estos viajes al futuro o al pasado, simplemente no vayas con él, simplemente le dices al pensamiento “correcto tú te vas, yo me quedo, soy feliz aquí”. El pensamiento es como un tren que llega a la estación, tú estás en el andén, el tren se para, simplemente no te montas; pero no intentes parar el tren, simplemente por el hecho de que no quieras ir donde va el tren. El tren quieras o no, va a ir ahí, ese es su destino; pero no te montes, deja que se vaya pero no te vayas con él, deja que fluya y que pase. Y así es como vive la consciencia. La consciencia es lo único verdaderamente que vive. Sólo es un yo imaginario el que se monta en el tren, el que hace el viaje.

I: ¿Por qué parte el pensamiento del ahora? No hay respuesta para eso.

RS: Sí, tienes razón, no hay respuesta para eso. Por este motivo, ¿por qué los pensamientos dejan el ahora? No lo hacen, nada nunca deja el ahora. ¿Dónde iría? El pensamiento piensa que hay algo distinto del ahora y en su imaginación se va a ese pasado o a ese futuro. Pero sólo va a un pasado o a un futuro desde su punto de vista ilusorio, pero realmente no va a ningún lugar.

Es como un niño que en un salón de juegos se monta en uno de esos simuladores con un volante y una pantalla de video, y parece que va corriendo allá hacia delante y va esquivando los coches, pero no va a ningún sitio. Con el pensamiento ocurre lo mismo, realmente nunca va a ningún lugar, no hay lugar alguno adonde podría ir.

Otra analogía sería, por ejemplo, el personaje en la película que está viajando alrededor del mundo. El personaje en la película piensa que está viajando a través de la tierra pero realmente no está yendo a ningún sitio. Nuestros pensamientos son así, imaginan el pasado y el futuro y piensan que van al pasado o al futuro, pero pasado y futuro son sólo reales desde el punto de vista ilusorio de ese mismo pensamiento que los piensa. ¿Por qué viajamos al pasado o al futuro? No, no lo hacemos. ¿Por qué hay dualidad? No la hay.

I: Puedo ver una diferencia entre ser conscientemente la presencia consciente y ver todos los procesos mentales y, por ejemplo, cuando un pensamiento parte en uno de esos viajes y no hay otro pensamiento que surja y diga "¡oh! ya me he perdido ahí". Porque se ve simplemente como la presencia consciente había tomando la forma de un pensamiento y es la misma sustancia.

Pero en la vida cotidiana, cuando conscientemente no moramos como esta presencia consciente, las cosas suceden tan deprisa...

RS: ¿Cómo aprendiste a considerarte a ti misma como un yo separado? No naciste, ninguno hemos nacido como un yo separado sino que fuimos educados de esa manera. Una y otra vez se nos inculcó hasta que al final devino habitual el pensar y sentir de esa manera, y podemos observar como ocurre ese proceso con los niños. Cualquiera que sea padre o madre o que haya estado cerca de niños puede observar este proceso, es simplemente un condicionamiento. Y lo que hacemos aquí es un proceso similar, simplemente se nos recuerda una y otra vez que no somos esa entidad separada que nos imaginamos ser. Y no es simplemente el que se nos recuerde, sino que también lo exploramos de manera que lleguemos a esta comprensión a través de la experiencia. No es simplemente una idea maravillosa acerca de la que escuchamos o que leemos, sino que es realmente nuestra comprensión tangible. Y volvemos una y otra vez a esta comprensión por la experiencia. Y ensayamos una y otra vez, y nos habituamos a ser la presencia de la consciencia de la misma manera como un niño se habitúa o se condiciona a ser una consciencia separada. Así que no te preocupes si te encuentras con estos movimientos de un lado a otro, es completamente natural. Cuando sea que te

llegue de nuevo la invitación, vuelve de nuevo a la experiencia. Al principio en condiciones y circunstancias pacíficas como aquí, y después cuando estás caminando por la calle o en el metro, donde sea. ¿Conoces alguna otra cosa que no sea el experimentar puro? ¿Hay alguna parte de ese experimentar de la experiencia que no esté constituido de ti mismo? Utiliza para volver a ello cualquiera de estas experimentaciones que hemos seguido aquí.

I: Sí pero veo que el pensamiento siempre resiste.

RS: Si lo piensas así, así será.

Simplemente deja a los pensamientos que hagan lo que han sido condicionados a hacer. Nuestros pensamientos han sido condicionados no sólo por lo que nuestros padres o en la escuela nos dijeron, toda nuestra cultura y nuestro mundo condiciona nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos realmente no nos pertenecen, son los pensamientos de la totalidad. Simplemente deja que hagan lo que han sido condicionados a hacer. No te impliques con ellos, ni a favor, ni en contra. Porque si luchamos contra ellos, simplemente los estamos reforzando. Ya es el caso que la mayoría de nuestros pensamientos son formas sutiles de resistencia, si no nos gustan, si nos resistimos, simplemente estamos resistiendo nuestras resistencias, es más de lo mismo. Simplemente deja que tus pensamientos sean, la presencia consciente ya lo está haciendo.

En muchos de nosotros que estamos interesados en la espiritualidad hay un residuo de un querer deshacerse del ego. Lo obtenemos tanto de la tradición cristiana, aquí en el oeste, y muchos de los que hemos viajado o intelectualmente nos sentimos próximos a la India, lo tenemos también; tanto los católicos como los hindúes dicen “¡deshazte del ego! es malo, es incorrecto, no debería estar ahí”. Al ego le encanta eso, se alimenta, se nutre de eso.

I: Creo que no hay una cosa tal como el ego, simplemente es un proceso mental pero...

RS: Si no hay una cosa ahí como el ego, ¿quién está ahí para resistir ese tren de pensamientos?

I: Veo que son viejos hábitos. Y creo que no me gustan.

RS: Eso es otro viejo hábito.

I: Supongo que se caerá por sí mismo. Algunas veces no puedo reconciliar resistencias, por ejemplo, un cuerpo mente del tipo hace frío y me tengo que poner un jersey, o en una relación que algo en alguien no me gusta. Pero supongo que no hemos decidido que nos guste esta fragancia, este olor. Por ejemplo, tomemos el ejemplo de alguien que se pasa todo el día contando chistes o bromas y a mí no me gusta. Entonces, si no

me gusta, ¿eso es un tipo de resistencia? ¿O la resistencia o la preferencia de “prefiero carne o pescado”?

Así que lo que no puedo discriminar es si es lo mismo, por un lado preferencias del tipo “tengo frío y prefiero ponerme un jersey” u otro tipo de preferencias donde habría una sutil resistencia.

RS: El primer tipo de resistencia no es una resistencia psicológica, simplemente es el condicionamiento del cuerpo, no se encuentra bien en determinadas temperaturas y piensas “me voy a poner este jersey”; este no es el tipo de resistencias del que estamos hablando, no es una resistencia psicológica no viene del sentido de ser un yo separado. El segundo tipo de resistencia es diferente, por ejemplo, cuando hablabas de alguien que todo el día está contando chistes y bromas y no te gusta; porque cuanto más y más habitamos en nuestra verdadera naturaleza o en tanto que nuestra verdadera naturaleza, nos volvemos muy sensibles a las expresiones de separación, tanto en nosotros mismos como en los otros.

Así que, por ejemplo, tomemos ese caso de alguien que no hace más que contar chistes, ese tipo de comportamiento. No necesariamente, pero podría ser una manera de engrandecerse a sí mismo, una manera de defensa, una manera de reclamar atención, de obtener una risa, Así que aunque pareciera alguien muy jovial y gracioso, podría esconder un yo muy vulnerable y temeroso. Y debido a tu sensibilidad quizás no ves la superficie brillante, sino puede que sientas el miedo y la vulnerabilidad tras la fachada. Como resultado de ello, quizás no te sea posible estar todo el día con esas formas, porque sabes que es falso. No estoy diciendo que esto sea el caso, estoy dando un ejemplo. Y en esa situación, tú quieres ser real y no quieres jugar a juegos con el ego.

Así que puede que te relaciones directamente con esa persona en tanto que verdaderamente es, y en cuyo caso el hecho de que los veas verdaderamente por lo que son, los empujará a que se comporten verdaderamente como lo que son. Pero también es posible que perciban tu indiferencia como un tipo de insulto, y el ego en ellos se ofenderá de que no juegues el juego con ellos, y puede que empiecen a enfadarse contigo. Y llegado un cierto punto cuando lo has intentado, puedes decir simplemente “no voy a quedarme en esta situación, no tolero más este comportamiento” y te vas. Y eso proviene de la inteligencia, tu respuesta proviene de la inteligencia, no de la ignorancia.

Recuerdo, hace años, una señora mayor preguntándole a mi maestro que estaba en un parque sentada en un banco, en un bonito día, en Londres. Había algunas personas alrededor de ella que se estaban comportando muy mal y se dijo a sí misma “si estuviera establecida en mi verdadera naturaleza, no estaría resistiéndome a esto, lo acogería”. Entonces estuvo allí media hora sentada en el banco acogiendo todo este comportamiento agresivo, grosero y finalmente no lo pudo aguantar más y se levantó y se

fue. Y entonces le preguntó a mi maestro, ¿cuál hubiera sido el comportamiento iluminado? Y mi maestro contestó: “haberse marchado antes”.

I: La pregunta quería referiste a la construcción del ego, esta consciencia separada, a partir de la cual se generan los condicionamientos y demás, ¿esto es necesario, es natural?

RS: Puede que sea un estado evolutivo necesario en los años tempranos de la infancia, que te separa de una manera saludable de tu madre, y después de tus padres, de los dos. Puede que sea un estadio evolutivo necesario, parece que en la mayoría de los casos es así, pero es sólo un estadio, es sólo un estadio evolutivo dentro de unas posibilidades. Por ejemplo, si fuésemos capaces de crear un sentido saludable de ser un yo separado y después lo trascendiésemos; pero muchos de nosotros nos quedamos atrapados en este estado evolutivo temprano.

Estoy seguro de que si la humanidad todavía está por aquí dentro de quinientos años, mirarán atrás, a la comprensión de la psicología actual, la considerarán como una época oscura. Y dirán “¡caray! ¡En el siglo XX y en el siglo XXI, se pensaban que había un yo separado! ¿Te lo puedes creer?” Es como cuando se pensaba que la tierra era plana, parece verdaderamente tan obvio, simplemente caminas y todo es plano; todo parece mantener la creencia de que la tierra es plana. Pero entonces, cuando se descubrió que la tierra no era plana, la misma evidencia que mantenía esa creencia anterior formó parte de la nueva comprensión. Es lo mismo, la humanidad mirará atrás en el período en el que creíamos que éramos entidades separadas, sin creérselo. Y cuando contemplemos nuestra historia, toda esa gente tirándose bombas, peleándose y gritándose, se dirán “¿cómo es que no pudieron ver la causa de ello? Era tan obvio, la razón de ese conflicto; sea bien a nivel de individuos o a una escala más grande, a nivel de naciones, era simplemente esa entidad equivocada”.

I: ¿Entonces sería posible, así como nacemos con una consciencia unificada, permanecer en ese lugar sin tener que entrar en esa consciencia dividida?

RS: Sí, sería posible. Pero es realmente difícil contestar tu pregunta de manera precisa, porque la pregunta presupone que realmente nos convertimos en entidades separadas y que en tanto que esas entidades separadas después evolucionamos, pero eso jamás ocurre realmente. El yo separado es sólo real desde el punto de vista ilusorio del yo separado. El personaje en la película sólo es un personaje real desde el punto de vista ilusorio del personaje en la película. Así que la respuesta a tu pregunta desde el punto de vista relativo sería: sí, es posible. Pero una respuesta a un nivel de comprensión más elevado, sería decirte: esa separación no ocurrió jamás, con lo cual no tiene sentido. Y ambas respuestas son ciertas en el nivel desde el cual son expresadas.

BARCELONA, SÁBADO 25 DE FEBRERO DE 2012 (TARDE 2ª SESIÓN)

Interlocutor: Me gustaría hablar acerca de la idea de la continuidad del sueño, de la historia, cuando todo surge del estado de sueño profundo y el pensamiento dice "todo es igual que ayer, la mesa es la misma mesa que ayer". ¿Por qué?

Rupert Spira: Cuando el pensamiento dice "es la misma mesa o es el mismo mundo o el mismo cuerpo" casi tiene razón, es casi correcto. Caricaturizando al pensamiento, el pensamiento se despierta y dice "¡Ah! Hay algo aquí, parece lo mismo"; por el hecho de que todo lo que el pensamiento puede conocer son objetos piensa que son los objetos los que permanecen, y es por eso por lo que dice "es la misma mesa, es el mismo mundo, es el mismo cuerpo". Pero si nos referimos a nuestra experiencia y no al pensamiento, ¿qué es lo que permanece como lo mismo realmente en nuestra experiencia? Cuando nos despertamos por la mañana, no es la misma habitación es ligeramente distinta; no es el mismo cuerpo es ligeramente distinto, y no es el mismo mundo es ligeramente distinto. Pero hay algo que no es ligeramente diferente en nuestras vidas, y esta cosa permanece idéntica, sin modificación a través de todas las experiencias, ¿qué es eso? Eso que permanece en todas las experiencias sin modificación es la presencia, pero el pensamiento no puede ver la presencia. Así que el pensamiento toma esa continuidad que observa haciendo referencia sólo a aquello que conoce. En el trasfondo está esa profunda intuición de que hay algo que es lo mismo que permanece, algo que estaba presente la noche pasada y está todavía presente ahora; entonces dice "¡Ah! Es el mundo".

I: Pero en el estado de sueño con sueños no ocurre lo mismo, no hay esa continuidad ahí.

RS: Sí, algunas veces sí.

Decimos que el mundo cambia constantemente pero, ¿qué es lo que está cambiando todo el tiempo? Tiene que haber algo ahí que permanezca en medio de todos esos cambios continuos que llamamos "el mundo"; para que podamos ver cambios tiene que haber algo que no cambie y permanezca en sí mismo. Por ejemplo, un día el mundo es así, al día siguiente es asá, al día siguiente hay otro cambio, pero todas las veces lo llamamos el mundo; hay algo que lo atraviesa y que es constante y permanente, ¿qué es eso? ¿De dónde proviene ese sentido de continuidad? Todo lo que conocemos del mundo son sensaciones que se desvanecen. ¿Cómo algo continuo podría estar constituido de elementos que no lo son? Algo que es continuo debe estar hecho de algo que es eternamente presente.

Así que es cierto que hay algo que es continuo cuando intuimos que el mundo es continuo, pero no es lo percibido, no es del objeto, no son los objetos los que son continuos. Los pensamientos, las sensaciones, las percepciones no son continuas; en otras

palabras, la mente, el cuerpo y el mundo no son continuos pero se sienten como continuos porque hay algo continuo que los atraviesa.

Es como un collar hecho de perlas, parece que es continuo pero está hecho de doscientas piecitas distintas, está hecho de piezas separadas, independientes y, ¿qué es lo que hace que parezca una cosa? ¿Qué es lo que hace que parezcan unidas? El hilo, sólo hay un hilo que las atraviesa, el hilo es uno pero las piezas son muchas. La cualidad de unidad del hilo es prestada a los objetos y hace que los objetos parezcan como una única cosa y entonces decimos que las piecitas son continuas, es un objeto sólido; pero no es un objeto sólido, son doscientos objetos separados. Es el hilo que lo atraviesa, que no lo podemos ver, que hace que la multiplicidad y la diversidad de la experiencia parezca permanente en el espacio y continua en el tiempo; pero no hay permanencia en el espacio ni continuidad en el tiempo.

La continuidad en el tiempo es lo que parece la eternidad cuando es vista a través de la mente. La continuidad en el tiempo es lo que el ahora eternamente presente parece, visto desde la mente. No hay una continuidad real en el tiempo. La continuidad en el tiempo es un pálido reflejo a nivel del pensamiento de la verdadera eternidad de la presencia consciente.

El mundo parece, la experiencia parece muy real pero, ¿de qué está hecha la realidad? ¿Qué es realmente real? Algo que es real no puede desaparecer. Toma por ejemplo el hielo, el hielo no es real, su realidad es el agua. El hielo, el trozo de hielo puede desaparecer, pero el agua que es su realidad no puede desaparecer, entonces decimos que el agua es la realidad del hielo.

¿Cuál es la realidad de nuestra experiencia? ¿Qué es lo que hace de nuestra experiencia tan absolutamente real? Todos sabemos que esta experiencia aquí y ahora, esta experiencia ordinaria es real, ¿qué es lo que le dota de realidad? ¿Qué es lo que le da su realidad? Es obvio que su realidad no está constituida por pensamientos, porque los pensamientos aparecen y desaparecen, como el hielo, pueden desaparecer; pero la sustancia de la que está constituida no puede desaparecer porque es real. De la misma manera con las sensaciones, los sentimientos, las percepciones; por ejemplo, si te frota las manos, esta sensación es una sensación real, está hecha de algo que no puede desaparecer. Así que cuando la sensación desaparece, ¿qué es lo que le ocurre a la sustancia de la que estaba hecha? Que permanece.

I: Sí, hay algo que permanece. La única cosa que encuentro que permanezca es mi respiración. Permanece hasta la muerte, incluso aunque sea una sensación, permanece.

RS: Retén tu respiración, ¿dónde ha ido ahora? La respiración cesa, pero la sustancia de la que estaba hecha... ¿De qué está hecha realmente esta sensación?

I.- Es un misterio.

RS: No, no es un misterio, no hay absolutamente nada misterioso en esto. La Presencia consciente es absolutamente lo más evidente en cada instante en la experiencia, está ahí a plena vista delante de ti, evidente, ¿qué hay de misterioso? Lo que es misterioso es el yo separado, eso es misterioso. Es tan misterioso como el monstruo del Lago Ness, nadie lo ha encontrado. Eso es misterioso, la presencia consciente es lo único que no es misterioso. Es lo mismo que si estás mirando una película y dices "la pantalla del televisor es algo tan misterioso, jamás puedo verla. Los personajes, todo lo que aparece en la película, eso no es misterioso, lo puedo ver". Los personajes no están ahí, las casas, los coches, vas ahí a tocarlos y no están ahí, estás tocando la pantalla. Siempre solamente estás viendo la pantalla, apareciendo en tanto que una persona, apareciendo en tanto que una casa; pero nunca verdaderamente deviniendo, convirtiéndose en una persona, un coche o una casa. ¿Qué es entonces lo que hace que las personas, los coches y las casas aparezcan reales en la película? ¿Qué les dota de realidad? La pantalla. Y la pantalla no está hecha de casas, coches o personas, está hecha de sí misma. Desde el punto de vista del pensamiento, la consciencia es muy misteriosa, porque el pensamiento no sabe donde encontrarla, el pensamiento sólo sabe dirigirse hacia un objeto. Pero el pensamiento que afirma que la consciencia es misteriosa, es como el personaje en la película que diría "la pantalla de televisión no está presente".

I: Antes durante la meditación estábamos hablando de las sensaciones corporales, experimentando estas sensaciones corporales como vibración en el cuerpo...

RS: Vibración no en el cuerpo, vibración en la presencia consciente, el cuerpo es una vibración en la presencia consciente.

I: Nos sugeriste que el cuerpo, esa vibración en la presencia, pero cuando lo hago me digo que lo quiere hacer eso es mi yo separado. Yo no experimento realmente ese espacio, las únicas ocasiones en las que experimento ese espacio consciente, es en el estado de sueño profundo, después cuando me despierto y lo recuerdo. Y no sé si al sugerir el ofrecer al espacio las vibraciones te estás refiriendo a eso.

Yo creo que yo soy ese espacio, pero para mí es una teoría porque no lo experimento.

RS: Tú dices "no experimento ese espacio, y entonces ¿cómo podría ofrecer esas sensaciones a ese espacio si no sé lo que es ese espacio?"

Es cierto que no experimentas ese espacio como algún tipo de objeto, por ejemplo, un sentimiento sutil, no es ese tipo de experiencia. No podemos encontrarlo, no podemos decir "¡Ah! ¡Eso es!" Sin embargo, ¿no es cierto en tu experiencia que tus pensamientos surgen en ti? Toma cualquier pensamiento, el que sea, "dónde vamos a cenar esta noche". Ese pensamiento aparece, ¿verdad?; no estaba allí antes. Aparece y después evoluciona y desaparece. En tu experiencia, entonces, ¿en el seno de qué aparece ese

pensamiento? Tiene que aparecer en algo. ¿Qué es eso? El pensamiento es tu experiencia. Entonces debes tener la experiencia de aquello en lo que aparece, de la misma manera que la imagen aparece sobre la pantalla, si eres capaz de ver la imagen, debes ser capaz de ver la pantalla. ¿Puedes ver la imagen sin ver la pantalla? Y si puedes experimentar tus pensamientos, como es el caso, entonces estás, sin saberlo, experimentando también el espacio en el que surgen tus pensamientos. Si yo te preguntara, ¿puedes ver el espacio en esta habitación? Dirías “no”. No puedes ver el espacio, puedes ver objetos pero no puedes ver el espacio. ¿Quiere eso decir que no estás experimentando el espacio? ¿Estás experimentando el espacio? Por supuesto, no puedes verlo, pero lo estás experimentando. No puedes ver la presencia consciente, pero la estás experimentando.

Toma ahora un pensamiento y en vez de intentar encontrar el espacio en el que surge ese pensamiento, en vez de eso, simplemente concóctete a ti misma en tanto que el espacio donde surge ese pensamiento. Porque es tu experiencia el que ese pensamiento aparece en ti. Sea lo que sea que ese “Yo” sea. No puedes ver ese “Yo”, pero sin embargo, ese pensamiento aparece, esa es tu experiencia, ¿no es cierto? ¿Cuál es tu experiencia? ¿Dónde aparece tu pensamiento?

I: No tengo la experiencia de que yo sea ese espacio donde las cosas surgen.

RS: Has dicho, “mis pensamientos vienen”, ¿a qué? ¿A dónde vienen? ¿A quién le vienen los pensamientos? ¿En qué lugar están ocurriendo? ¿Dónde surgen los pensamientos ahora?

Están ocurriendo en algo, ¿no es cierto? Y ese algo donde están ocurriendo es una nada vacía. Y, sin embargo, esa nada vacía es donde tus pensamientos están ocurriendo. Así que ahora vuelve a tu experiencia e intenta describirnos, darnos un concepto, una palabra lo más próxima posible para describir, ¿qué es eso en lo que están ocurriendo tus pensamientos? No utilices mis palabras, utiliza tus propias palabras para describirlo.

I: Vibración.

RS: ¿Tus pensamientos están apareciendo en una vibración?

I: No puedo describirlo.

RS: Muy bien, yo tampoco puedo describirlo. Estaba pidiéndote que encontraras una palabra para describirlo, pero realmente no podemos encontrar una palabra que convenga, porque todas nuestras palabras describen algún tipo de objeto sutil, como una vibración, un espacio, una nada. Pero cuando miramos en qué están surgiendo nuestros pensamientos, simplemente la mente se calla, se vuelve silenciosa porque no puede acceder a ello, no puede ver la sustancia de aquello en lo que está surgiendo. Pero sea lo que fuere aquello en lo que los pensamientos están surgiendo, es lo que

llamamos “Yo”. Los pensamientos no están apareciendo fuera de ti, están apareciendo en ti. Ese “ti misma” en el que aparece, sea lo que fuere, es aquello en lo que aparecen los pensamientos.

Y para que sea posible pensar y hablar de ello, tenemos que darle las cualidades o asimilarlo a un objeto muy sutil, de lo contrario no podríamos ni hablar, ni pensar acerca de ello. Así que para mantener una conversación como la que estamos teniendo, tenemos que hacer una concesión y decir que este Yo en el seno del cual aparecen los pensamientos es como un espacio abierto y vasto. Pero no es un espacio vacío y vasto, pero eso es lo mejor que podemos hacer con el lenguaje. Es como el espacio, en el sentido que está vacío; y por el hecho de que está vacío, cosas como “pensamientos y sentimientos” pueden surgir en el seno de él. Y por eso es por lo que de decimos que es como un espacio vacío, pero no es un espacio vacío inerte, porque es un espacio consciente que sabe y conoce nuestros pensamientos, “conozco, soy consciente de los pensamientos que surgen en mí”. ¿Lo que digo tiene sentido para ti?

I: Sí.

RS: Así cuando, por ejemplo, en meditación digo algo como “ofrece las sensaciones que aparecen a este espacio vacío”, es tan sólo una metáfora y no es del todo precisa. Primero y, para empezar, no hay un enorme espacio vacío ahí; y en segundo lugar, y como dijiste de manera correcta, no hay un yo separado que pueda coger la sensación y ofrecerla al espacio. Así que esta manera de hablar es una concesión a la creencia que cree que hay una entidad separada que puede coger la sensación y ofrecerla. Sería más preciso, pero no completamente preciso, decir algo como “conócete a ti misma como ese enorme y vasto espacio vacío y permite a la sensación que flote en él como una nube flota en el cielo”. Pero incluso eso es decir demasiado, porque la nube está ya flotando en el cielo, y la sensación o el pensamiento ya está flotando en ti. Y el hecho de que la sensación o el pensamiento aparece, es por el hecho de que ya los estás permitiendo. No tenemos que hacer un esfuerzo ulterior para permitirlo, ya es el caso. Así que estas sugerencias son evocaciones para transferir nuestro sentido de nosotros mismos de la nube al cielo, de la sensación al vacío de la presencia consciente. Porque el yo separado está constituido por la creencia y el sentimiento de que soy la nube y no el cielo. Así que durante estas meditaciones no te tomes las cosas a la letra, son más bien metáforas, evocaciones.

I: Es una pregunta acerca del concepto de belleza. Si todo aparece en este ser consciente se supone que todo debería aparecer como bello, pero en la experiencia veo que hay cosas que crean una resonancia, una armonía y otras que no. Hay condicionamiento pero, a la vez, todos vemos algunas cosas como una belleza pura.

RS: La experiencia de la belleza es una experiencia de realidad, eso es lo que es la belleza. Y la experiencia de la realidad es idéntica a la experiencia del amor. Normalmente y debido a cómo miramos, la belleza implica a las percepciones, y el amor implica a los sentimientos. Así que en el caso de la belleza, tratamos con las percepciones, lo que vemos, lo que oímos, lo que gustamos. Normalmente pensamos que hay un yo aquí dentro que ve un mundo ahí fuera. Un sujeto aquí dentro y un objeto ahí fuera. Yo veo el árbol. El sujeto conoce el objeto. Esta es la ecuación fundamental de la dualidad; dos sustancias esenciales. Pero como hemos visto durante este fin de semana, nuestra experiencia no consiste en estas dos sustancias esenciales. Sólo hay una sustancia que es el ver, la visión; y no dos sustancias, alguien que ve, un “veedor”, y lo visto. La experiencia de la belleza es la realización experiencial, de que la experiencia está hecha de una sustancia y no de dos, que no consiste en un yo interior y un mundo exterior. La experiencia es mucho más íntima que eso; y cuando el yo interior se disuelve, su corolario, su correspondencia en el mundo exterior también se disuelve. Son las dos caras de la misma moneda. Y la moneda es la ignorancia de la realidad. Y cuando el yo interior y el correspondiente mundo exterior se disuelven, entonces la realidad de la experiencia resplandece. En lo que concierne a la percepción es lo que llamamos “belleza”, y en lo que respecta a los sentimientos se llama “amor”, en lo que respecta al pensamiento se llama “comprensión”. Belleza, comprensión, amor, tres nombres para la misma y única realidad.

Ahora bien, ¿por qué ocurre que hay objetos privilegiados que parecen precipitar la experiencia de la belleza? Por ejemplo una escultura, una pintura o una pieza musical. Es porque bien provienen de la experiencia de la belleza o de una profunda intuición de la belleza. Y un objeto que ha sido creado a partir de esa comprensión o de esa intuición tiene el poder en sí mismo, de transmitir, de trasladar esa comprensión. Y eso es una obra de arte, y ese es el propósito del arte en nuestra cultura; el transmitirnos, el darnos, no de una manera intelectual, sino de una manera tangible la experiencia de la realidad, ese derrumbamiento del yo interior y del mundo exterior. Es por eso por lo que vamos a escuchar música y después nos encontramos llorando o alterados, es porque nuestro mundo ha sido barrido, o cuando te encuentras delante de una pintura. Y también ocurre lo mismo en la naturaleza, en este caso, en la naturaleza no es un objeto que haya sido hecho, pero es la experiencia de un objeto aparente en el que la cualidad objetiva del objeto y la cualidad subjetiva del sujeto se disuelven, y nos encontramos entonces totalmente en unidad, sentimos “yo soy el paisaje”; esa es la experiencia de la belleza. Así que no es nunca el objeto el que es bello, sino que hay algunos objetos privilegiados que tienen la capacidad en sí mismos de evocar esa experiencia. Pero todos los objetos están hechos de la misma sustancia aunque hay algunos objetos que tienen una misión particular, un objetivo particular en la vida que es transmitirnos, entregarnos esta comprensión.

I: Es como un reconocimiento.

RS: Sí, es un reconocimiento, es re-conocer, conocer de nuevo, y es un reconocimiento por el hecho de que es algo familiar. Y, a menudo, cuando el pensamiento vuelve, porque el pensamiento no está presente en estas experiencias; cuando el pensamiento vuelve e intenta darle sentido a eso, el pensamiento dirá algo así como “¡Oh! Es que esto me recuerda algo de mi tierna infancia”. Eso es lo mejor que el pensamiento puede hacer. Porque no es algo que estuviera presente en el pasado, en nuestros años de juventud, sino que es algo que está presente profundamente en nuestro ser y el pensamiento lo malinterpreta, y como resultado de esta mala interpretación entonces devenimos nostálgicos, nos invade la nostalgia por la manera que teníamos de ver en esos años, cuando todo era fresco e íntimo y vivo. Pero eso es algo que no pertenece a la niñez, está presente ahora potencialmente en nosotros en cada instante, y no tenemos que volver al pasado para reencontrar esa manera de ver, y tampoco tenemos que ir al futuro para descubrirlo. Está justamente aquí, simplemente está ocultado muy ligeramente por el pensamiento que divide esta intimidad indivisible y sin costuras de la experiencia en dos partes; un yo y un tú, un sujeto y un objeto. Y tan pronto como esta aparente división ha ocurrido, de nuevo entonces, el amor y la belleza van a ser ocultados y entonces el yo interno va a ir a buscar la belleza y el amor fuera, en el mundo exterior; no dándose cuenta de que ambos no son más que incompreensión, falsos conceptos. Algunas veces el yo interior parece que encuentra lo que buscaba en el mundo exterior, como por ejemplo, una nueva relación, y de repente entonces parece que el amor está presente de nuevo; entonces el yo separado dice “yo, el yo separado, he encontrado amor en ti, en el tú separado”. Pero de nuevo es el pensamiento el que interpreta erróneamente la situación. Cuando el yo interno y separado toca el tú interno y separado, se funden el uno en el otro, el yo que busca, el buscador, se funde porque encuentra lo que buscaba y la búsqueda llega a su fin; el sujeto y el objeto se derrumban, se disuelven y como resultado de ello el amor brilla, resplandece.

BARCELONA, DOMINGO MAÑANA 26 DE FEBRERO DE 2012

Rupert Spira: Estamos esperando, estamos anticipando algún acontecimiento extraordinario llamado iluminación que ocurra en el futuro. Estamos esperando, anticipando algunas palabras maravillosas que finalmente traigan este acontecimiento anticipado. Dejadme, primero de todo, que os desilusione. El despertar, la iluminación no es un acontecimiento, no es algo que ocurre, que acaece. No es como el almuerzo que finalmente ocurrirá. Esperar que la iluminación suceda es como contemplar una película esperando que la pantalla aparezca. Miramos con detenimiento la película, los personajes, los objetos que aparecen, esperando que algún maravilloso acontecimiento ocurra en la película y que finalmente revele la pantalla. Igual de absurda es la búsqueda por la iluminación.

Si estamos buscando la iluminación en el futuro hay una letra pequeña de la que, a menudo, no nos estamos dando cuenta; y la letra pequeña dice algo así “no me gusta lo que está presente ahora, quiero reemplazarlo por lo que no está presente ahora quiero reemplazarlo por un objeto o por un acontecimiento en el futuro”. En otras palabras, la letra pequeña de nuestra expectativa, de nuestra anticipación, es un sutil rechazo del ahora, una resistencia a lo que es, y esa resistencia es la que impide que la luz que estamos buscando se revele, sea revelada. El yo separado, el yo imaginario separado está hecho de esa resistencia. De hecho, el yo separado no es realmente un yo o una entidad, sino más bien una actividad del pensar y el sentir. Una actividad que consiste en rechazar, resistir y buscar.

La revelación de nuestra verdadera naturaleza por lo que es, a veces, tiene un efecto dramático sobre el cuerpo y la mente. Y son esos efectos dramáticos lo que crean las historias sobre la iluminación que leemos. Entonces pensamos “oh, yo no he tenido esa experiencia dramática en el cuerpo y mente, lo que quiere decir que hay algo que falta y tengo que partir fuera en busca de eso”. De esa manera rechazamos el ahora y nos movemos al futuro buscando. Pero esos efectos dramáticos al nivel del cuerpo y de la mente no tienen nada que ver con la iluminación. Puede que ocurran, o puede que no. En la mayoría de los casos los así llamados efectos tras el despertar, tras la iluminación son más sutiles, no ocurren de repente sino que ocurren gradualmente, algunas veces de manera tan gradual que uno no se apercibe de ellos. Así que no confundas una experiencia exótica del cuerpo o de la mente por la iluminación. El confundir una de esas experiencias exóticas por la iluminación es como ver un despliegue de fuegos artificiales en una película y entonces decir “ah, de repente, ahora veo la pantalla”.

La iluminación es la revelación de la luz que ilumina todas las experiencias, la revelación de la luz que hace que todas las experiencias sean cognoscibles. De la misma manera, relativamente hablando, como la luz del sol hace que todos los objetos puedan ser vistos, de la misma manera la luz de la presencia consciente hace que todas las

experiencias puedan ser conocidas. De la misma manera como la luz del sol en este momento hace que todos nosotros y todos los objetos sean visibles, hay algo presente que está haciendo que la experiencia presente sea cognoscible. ¿Con qué conoces tu experiencia consciente? Con la luz del conocimiento, o de la presencia consciente, con la luz de tu yo, de su Ser.

Esta luz del conocer, de la consciencia con la que conocemos nuestras experiencias, no comparte las limitaciones de aquello que es conocido por ella. De la misma manera como la pantalla no comparte las limitaciones de los personajes y de los objetos que aparecen en la película. De la misma manera como la luz del sol no comparte las limitaciones de los objetos que ilumina. La iluminación es simplemente el desenredarse uno mismo de lo que conoce, desenredar el conocer de lo conocido, desenredar la pantalla de la imagen.

Nos tomamos a nosotros mismos por una imagen, esto es, una percepción; sea pensamiento, sentimiento, sensación, y todo ello es limitado por definición. Aparecen y desaparecen en el tiempo y en el espacio. Pero yo, aquél que los conoce, no comparto ni sus límites ni su destino. Cuando un personaje en la película camina por la calle la pantalla no camina por la calle, no comparte su viaje, no comparte las limitaciones del personaje aunque el personaje esté hecho solo de la pantalla; el personaje limitado hecho solo de la pantalla ilimitada, sin límites. De la misma manera aquél que conoce nuestros pensamientos y sentimientos no comparte los viajes que emprenden nuestros pensamientos y sentimientos, pero al mismo tiempo es la sustancia misma de esos pensamientos y sentimientos.

Así que conócete a ti mismo como el elemento cognoscente, que conoce, en tu experiencia. Conócete en tanto que el conocer y no lo conocido. Ve la pantalla y no la imagen. Pero para ver la pantalla no necesitamos desembarazarnos de la imagen. No hay absolutamente nada que se necesite cambiar en la mente, en el cuerpo y en el mundo. El cambiar las circunstancias y las condiciones no nos llevará un milímetro más cerca de la iluminación. De la misma manera que el cambiar la historia en la película no hará más disponible la pantalla. Podría haber una imagen totalmente negra en la pantalla y aun así estaríamos tan solo viendo la pantalla. Podríamos estar en una profunda depresión y la luz, el conocer, con que esa depresión es conocida es ella misma, en sí misma, la luz ilimitada de la presencia consciente.

Cuando contemplamos una película parece que observamos una colección de aparentes objetos y personajes. Pero cuando miramos más de cerca nos damos cuenta de que no, de que no hay objetos limitados y personas limitadas, todo es la pantalla. Ése es el primer estadio, la primera etapa, la revelación de la pantalla. De hecho, no es que se revele la pantalla sino que simplemente nos damos cuenta de que siempre estuvimos mirando la pantalla. Y ése es el primer paso, el darse cuenta de la pantalla. De la misma manera, en lo que respecta al despertar, el primer paso es el darse cuenta de la presencia, de la consciencia. Pensaba que era un conjunto, una colección de pensa-

mientos, sentimientos, sensaciones, percepciones, pero ahora me doy cuenta que son aquél que los conoce. Ese es el primer paso pero todavía no es la iluminación.

El segundo paso es acercarse a la pantalla y explorar su naturaleza. ¿De qué está hecha? ¿Comparte las limitaciones de los objetos y de los personajes que aparecen en ella? ¿Se vuelve roja la pantalla cuando aparece un coche rojo circulando? ¿Se enamora la pantalla cuando uno de los personajes se enamora? ¿Muere la pantalla cuando muere uno de los personajes? ¿Aparece la pantalla cuando un bebé nace? De esta manera descubrimos, no tan solo la presencia de la pantalla sino también la naturaleza ilimitada de la pantalla. No es el caso que aparezca y desaparezca, no es masculina o femenina, no está hecha ni de ladrillos, ni de metal, ni de carne; está hecha tan solo de pantalla, está hecha de sí misma. Y eso es la iluminación, ése es el segundo paso.

Primero descubrimos que somos esa presencia consciente pero ese descubrimiento no nos libera por sí mismo de las limitaciones superpuestas. Y hay un segundo descubrimiento que hacer. Y es que lo que soy, aquél que conoce mi experiencia, no comparte los límites o el destino de aquello que conozco. La mente siempre está en viaje hacia el pasado o hacia el futuro pero yo, aquél que la conoce, y la materia de la que esos pensamientos están hechos, nunca emprende ese viaje a un pasado o a un futuro. Yo, aquél que conoce el cuerpo y la mente, los cuales están hechos de pensamientos y de sensaciones corporales, no he nacido cuando el cuerpo nació, no cambio y me hago viejo cuando el cuerpo cambia y envejece, y no desaparezco cuando el cuerpo muere. Este descubrimiento es lo que se llama iluminación. Este descubrimiento puede tener un efecto repentino y profundo en el cuerpo y la mente, puede poner al revés tu mundo y, por un tiempo, puede que nos encontremos sin capacidad para actuar apropiadamente en el mundo, pero un muy raras ocasiones ocurre de esta manera.

En el otro lado del espectro, este no-acontecimiento transparente del despertar puede tener un efecto tan ligero en el cuerpo y la mente que incluso uno no se dé cuenta. Es tan solo, a posteriori, que la mente registra los cambios en la mente y en el cuerpo.

Así que sé muy sensible a este rechazo sutil del ahora. Para la mayoría de nosotros, sino para todos, este rechazo y la búsqueda que lo acompaña no es ya una búsqueda por los grandes asuntos como el alcohol, las drogas, etc. Para la mayoría de nosotros, sino para todos, el rechazo del ahora es mucho más sutil que eso. Es tan solo un pequeño e inocuo pensamiento que se aventura en el pasado o al futuro, no busca algo en particular sino simplemente está contento de estar en algún lugar que no sea ahora. Puede ser una ensoñación, un soñar despierto inocuo pero, justo ahí en esa inocua ensoñación, están las semillas del yo separado que más tarde crecen y se convierten en conflicto, malestar e infelicidad. Este pensamiento es como ese pequeño cachorro que obtenemos en las ferias y que después crece y se convierte en ese monstruoso y enorme animal.

Así que sé muy sensible a esas sutiles formas de resistencia. Están, por ejemplo, escondidas en sentimientos de aburrimiento o anticipación, expectativa. No pienses que hay algo noble en el esperar, en la anticipación de la iluminación, esa es una de las formas en las que el yo separado se perpetúa durante décadas. No devengas ocupado intentando desembarazarte de ese pensamiento, esa es otra forma en la que el yo separado se perpetúa así mismo durante décadas. Simplemente sé el conocer de aquello que sea conocido. Esa cualidad de conocer no va a ninguna parte. La presencia consciente con la que somos conscientes de nuestra experiencia no va a ninguna parte, está resplandeciendo a plena vista en cualquier experiencia. Ve eso y sé eso conscientemente. Y descubre de manera experiencial, bien sea de repente o gradualmente, que esa presencia consciente que eres no comparte ni los límites ni el destino de aquello de lo que eres consciente.

¿Hay algo que os gustaría comentar?

Interlocutor: Me gustaría que hablastes sobre cómo cuando me sitúo como esta presencia consciente surge una contracción, el ser una persona, una entidad separada.

RS: Primero deja que hable acerca de la primera frase que pronunciaste que es situarnos en tanto que la presencia consciente. Podríamos, por ejemplo, escuchar la frase "sitúate, ocupa tu situación en tanto que presencia consciente". Y es una frase que originalmente vino de Atmananda Krishna Menom. Esa es una frase que se le dice a alguien que, aparentemente, tiene la elección entre tomar su posición en tanto que presencia consciente o situarse en tanto que yo separado. Así, esa sugerencia de "situarse en tanto que consciencia", es una concesión al yo separado que cree que puede situarse, tomar posición en tanto que una cosa, presencia consciente, u otra, yo separado. De hecho, no hay un yo separado que pueda escoger el situarse bien en tanto que presencia consciente o en tanto que yo separado. Nos demos cuenta de ello o no somos siempre ya la presencia de la consciencia. Así que el yo, del yo separado, es el verdadero y único Yo de la presencia consciente pero con un límite que lo rodea. Y esa limitación, ese límite, está hecho de pensamientos y sentimientos. Y esos pensamientos y sentimientos no limitan verdaderamente a la presencia consciente, de la misma manera como la imagen en la pantalla no limita verdaderamente la pantalla.

Entonces cuando dices, por ejemplo, "cuando me sitúo en tanto que la presencia consciente hay esa contracción que surge, que parece tirarme de vuelta a un yo limitado, separado", esa contracción está hecha de pensamientos y, sobre todo, de sentimientos; pero jamás arrastran de vuelta a la consciencia a ser un yo separado, limitado. Si hay dos personajes que aparecen en la pantalla, uno llamado "pensamiento" y el otro "sentimiento", no hacen que la pantalla se contraiga de repente en los dos personajes. Ni por muy contraídos que estén estos dos personajes la pantalla jamás se derrumba, se contrae en ellos. Por muy contraídos que sean nuestros pensamientos y sentimientos, y por mucho que griten en la pantalla "yo soy un yo separado", el único y verdadero Yo, la presencia consciente, jamás se convierte en ese yo separado. Si la presencia

consciente se contrayese, se derrumbase en ese personaje limitado, si ese fuera el caso tendríamos que hacer algo al respecto. Tendríamos que expandir de nuevo y volver a nuestra verdadera naturaleza. Pero, de hecho, la presencia consciente jamás se contrae, entonces, no tenemos que hacer nada para que la contracción vuelva a nuestro Ser. Así que un collage de pensamientos y sentimientos aparecen en la pantalla, ¿entonces qué? ¿Para quién es un problema? No es un problema para la presencia consciente. A la pantalla no le importa nada si estos dos personajes, pensamientos y sentimientos, empiezan a pegarse entre ellos porque la pantalla no se está peleando, aunque es la sustancia de la pelea. Así que no veas esa contracción como si fuese un problema, es solo un problema para la entidad imaginaria contraída que quiere desembarazarse de la contracción y de esa manera se perpetúa a sí misma.

Entonces ve, simplemente ve y eso es suficiente, que tú eres siempre, siempre, siempre esa presencia consciente abierta y vacía haya sentimientos agradables o desagradables, no hay diferencia alguna. Así que no te dejes engañar por el yo separado. El yo separado quiere que te ocupes de ello bien alimentándolo o bien intentando desembarazarse de él. Al yo separado no le importa cual de las dos cosas hacemos bien abandonándose a él o bien rechazándolo, porque se alimenta de igual manera de las dos. Así que no te impliques con esta contracción, no la toques, tan solo mírala; eso es todo, tan solo mírala por lo que es. Una pequeña vibración de pensamiento y sentimiento que fluye como una nube en la presencia consciente, hecha de presencia consciente, pero que no toca ni daña a la presencia consciente en modo alguno. De la misma manera que lo que aparece en la película está hecho de pantalla pero no puede dañar a la pantalla.

La segunda parte de tu pregunta concernía a la diferencia entre ser un individuo de manera natural o ser un ego. Durante muchos años nuestros personajes han estado sirviendo al yo imaginario que creemos ser. El cuerpo y la mente podrían ser considerados simplemente como instrumentos neutros disponibles para ser utilizados. Para muchos de nosotros, en nuestra vida, han sido utilizados para expresar la ansiedad y los miedos del yo separado. Entonces, el cuerpo y la mente constituyen nuestro carácter, han sido utilizados al servicio de esos pensamientos y sentimientos contraídos. Y ahora nos damos cuenta que no soy un racimo, una pequeña amalgama de pensamientos y sentimientos contraídos, soy el espacio abierto y vacío en el cual aparecen. De manera gradual, el cuerpo y la mente cesan de servir al yo separado e imaginario, y entonces empiezan a expresar las cualidades que son inherentes a nuestra verdadera naturaleza.

Todo el mundo tiene un cuerpo-mente único, y cada uno de esos cuerpo-mente van a expresar la cualidades que son inherentes a nuestra verdadera naturaleza de una manera distinta. Y esas expresiones únicas, distintas, son lo que constituyen nuestra personalidad, así que hay un espectro muy amplio en las expresiones de nuestras cualidades innatas. Una persona puede, por ejemplo, vivir una vida muy tranquila y contemplativa en las montañas estando sola, dándose paseos, meditando, escuchando música.

ca. Otra puede vivir en el corazón de la ciudad, casarse, tener cuatro niños, yéndose de fiesta cada noche, encantándole bailar y disfrutando su expresión, expresándose en el mundo. Otras pueden viajar a través del mundo haciendo tareas que están alineadas con su comprensión. Son ejemplos extremos, la mayoría de nosotros estamos más o menos entre ellos. Las diferencias aquí entre estos ejemplos son las diferencias entre cuerpos-mentes. Pero en ambos casos el cuerpo y la mente estarán sirviendo el amor, la paz y la felicidad que son inherentes a nuestra verdadera naturaleza. No te creas que con la iluminación, de repente, nos convertimos en personajes sosos y blanditos. Por el contrario, una vez que el verdadero carácter es liberado después del descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, florece. En algunos puede que sea muy colorido, en algunos otros puede que sean sutiles matices.

I: A veces dices que los cambios ocurren gradualmente...

RS: De hecho, la revelación de nuestra verdadera naturaleza no es ni repentina ni gradual sino que es atemporal. Atemporal porque la mente no está presente, y cuando no hay mente no hay tiempo. Cuando la mente vuelve de este no-acontecimiento puede que se dé cuenta o no. Si la revelación de nuestra verdadera naturaleza viene sin haberla solicitado, sin que hubiera un interés previo, hay muchas posibilidades de que cuando la mente vuelva se va a dar cuenta de que hay bastantes diferencias, mirará alrededor y dirá "¡Guau! No reconozco ya más este mundo, este cuerpo, esta mente". Pero, como es más habitual, si ya hemos estado explorando estos asuntos durante dos, cinco, diez, veinte, treinta, cuarenta años, el cuerpo-mente habrá seguido el ritmo a la altura de esta exploración durante estos años, y cuando este no-evento transparente es revelado, cuando la mente vuelve mira alrededor, puede que no se dé cuenta al principio de nada, o puede que diga "es verdad, no hay un yo separado aquí, me doy cuenta de que soy libre". Y después se irá a la cafetería a tomarse el desayuno como todos los días, no es un gran asunto. Vuelve a casa y, puede que se lo diga a su marido o mujer, o puede que no se lo diga, puede que nunca hable de ello, puede que incluso jamás lo formule; simplemente prosigue su vida viviendo felizmente.

Todos los conflictos se caerán, desaparecerán porque no hay nadie más ahí que pueda vivir en conflicto con las cosas, o con los seres. Y la gente disfrutará de estar cerca de un cuerpo-mente como ese porque en ese cuerpo-mente no hay juicios, no hay expectativas, no hay exigencias. La gente simplemente sentirá "me gusta estar con esta persona, puedo ser yo mismo, yo misma, no tengo que fingir en presencia de esta persona, soy aceptado tal como soy". En la presencia de esa persona sentimos como un alivio, como un abandono. Justo ahí, en ese alivio, en ese dejarse, en ese abandonarse, hay un gusto de nuestra verdadera naturaleza. A veces, en la literatura se describe como una especie de transmisión pero no es una transmisión, más bien es como una resonancia. Simplemente nos sentimos cómodos en esa presencia. Nuestras defensas y nuestras pretensiones se caen, y nuestro verdadero ser empieza a resplandecer en silencio en nuestra experiencia. Es así como esta comprensión experiencial puede ser transmitida sin palabras, sin conocimiento alguno del advaita, de la no-dualidad.

I: Este cuerpo-mente, este instrumento, antes del nacimiento o en sueño profundo no está presente, y yo no tengo conocimiento de mí como presencia consciente. ¿Es necesario este instrumento para tener conocimiento de mi presencia consciente?

RS: No. Vuelve a la metáfora de la pantalla. Pero acuérdate de que, como decíamos ayer, es una pantalla mágica porque es una pantalla consciente, que conoce. Cuando no hay ninguna imagen en la pantalla es simplemente una pantalla consciente, que conoce, vacía. Todo lo que hay presente a conocer es ella misma, la pantalla. Pero no se conoce a sí misma en tanto que algo, simplemente está constituida, hecha, de puro conocer. Y por el hecho de ser ella misma, se conoce a sí misma. Ahora empieza la película, el cuerpo-mente nace, ¿qué es lo que empieza a conocer la pantalla?

I: Objetos.

RS: De hecho ni siquiera empieza a conocer objetos porque, para la pantalla, no hay ningún objeto real que jamás surja a la existencia. Hay apariencias de objetos pero esos objetos no tienen existencia independiente de la pantalla. Así que, desde el punto de vista de uno de los objetos en la pantalla, desde ese punto de vista, hay objetos reales independientes. Pero el punto de vista de uno de los objetos en la pantalla es un pseudo-punto de vista, lo único que verdaderamente ve o conoce es la pantalla. Y para la pantalla, que es lo único que verdaderamente es, nada nuevo surge a la existencia.

Así que la pantalla no necesita lo que aparece para conocerse a sí misma. La presencia consciente no necesita la aparición de un cuerpo-mente para volver a sí misma, reflejarse a sí misma, conocerse a sí misma. Es por eso por la que se dice en La Bhagavad Gita "Aquello que es jamás cesa de ser. Aquello que no es jamás viene a la existencia". Aquello que es, la presencia consciente, jamás deja de ser. Aquello que no es, los objetos independientes que no existen, jamás verdaderamente nacen a la existencia.

La palabra existencia viene de dos palabras del latín "ex" y "surgir". Y nada verdaderamente surge, se separa de la existencia y se convierte en un objeto separado o un yo separado. Nada verdaderamente surge y sale de la consciencia y se convierte en un yo separado o en un objeto separado. De la misma manera como un personaje en la pantalla no surge de la pantalla y se convierte en un personaje separado.

I: Pero en sueño profundo yo no tengo conocimiento de mí. O antes del nacimiento.

RS: ¿Has experimentado alguna vez la ausencia de ti mismo?

I: ¿Es una cuestión de memoria?

RS: Mi español no es muy bueno pero eso no sonó como una respuesta "sí o no". Al lado de esa pregunta que he hecho solo hay dos casillas, la casilla "sí" o la casilla "no". Así que voy a hacerte de nuevo la pregunta, segunda oportunidad, y solo tienes dos opciones. ¿Has experimentado alguna vez la ausencia de ti mismo?

I: No.

RS: No. Sobresaliente. Si nunca has experimentado la ausencia de ti mismo, ¿por qué crees que semejante cosa es posible?

I: *Por la identificación con el cuerpo-mente.*

RS: ¿Por qué crees que es posible el experimentar la ausencia de ti mismo? Cuando no solo es que jamás has tenido una experiencia tal sino que además jamás podrías tener una tal experiencia, la ausencia de ti mismo. Te lo digo a ti pero eso se aplica a los siete mil millones de seres que somos. ¿Por qué la mayoría de nosotros cree que nuestro Ser, nuestro Yo, aparece y desaparece, que nació y morirá? Nadie jamás, jamás, ha tenido semejante experiencia y no podría tener semejante experiencia.

La cultura de nuestro mundo está fundamentada exclusivamente en esa creencia "lo que soy nace, cambia, envejece y muere". No hay la mínima pizca de evidencia ahí. ¿Por qué, entonces, lo creemos? Es tan solo una creencia, una creencia a la que todos hemos sido condicionados a creer. De la misma manera que una vez la gente dijo que la Tierra era plana y todo el mundo creyó que la Tierra era plana. No hay nada misterioso acerca de ello. Simplemente es una creencia que, en la mayoría de los casos, no ha sido plenamente inspeccionada, investigada.

I: *Sigo en lo mismo, me cuesta este punto "¿has experimentado alguna vez la ausencia de ti mismo?" Pero en el sueño profundo no me veo. De pequeña, con seis o siete años, observaba la persona que dormía en una habitación y me preguntaba "¿dónde está? No se entera de nada, está siendo observada, podría entrar alguien en la habitación y... Si te despiertas y has tenido sueños, que te acuerdas, sigues sintiendo que estabas ahí, tienes consciencia de eso, pero si no estás como muerto, si no recibimos información o memoria no nos dice nada, es un lapsus de tiempo que es oscuro.*

RS: Así que, en este caso, te estás basando en los pensamientos o sea en la memoria, para decirte a ti misma cuál es la realidad de tu experiencia. ¿Cómo podría el pensamiento decir algo acerca de una experiencia en la que él, el pensamiento, no estuvo presente? ¿Cómo podría decirte algo, el pensamiento, acerca del sueño profundo? No estaba ahí. El pensamiento aparece por la mañana, mira el reloj y ve que han transcurrido ocho horas, y entonces empieza a fabricar una historia que es consistente con sus propias creencias acerca de ese intervalo. Y por el hecho de que el pensamiento solo

conoce el tiempo, lo primero que dice acerca del estado de sueño profundo es que duró cuatro horas porque las horas es la manera en la que el pensamiento registra la experiencia. Pero, de hecho, el pensamiento no estaba presente en el sueño profundo. Así que no hay cuestión alguna acerca de que el sueño profundo durase en el tiempo. Si insistimos en creer que el sueño profundo dura en el tiempo, el pensamiento tendrá que continuar elaborando una historia y dirá "el sueño profundo es un estado en blanco en el que la consciencia no estaba presente". De esa manera, el pensamiento construye capa tras capa de historias acerca de algo que no conoce nada. El presupuesto fundamental sobre el que construye su historia es el de que el sueño profundo dura en el tiempo. ¿Pero cuál es tu experiencia? ¿Cuánto dura el sueño profundo?

I: No lo sé.

RS: ¿Cuál es tu experiencia del sueño profundo?

I: Ninguna.

RS: Entonces no hablemos de ello. ¿Por qué estás haciendo una pregunta acerca de a qué se parece un elefante rosa? ¿Deberíamos discutir acerca de cómo de grande es y cuánto pesa el elefante rosa? A lo que estoy yendo es que si el sueño profundo no es verdaderamente tu experiencia, ¿cómo podríamos explorarlo? ¿Qué es lo que estamos explorando? ¿Por qué hacer una pregunta acerca de algo que no es tu experiencia? Pero si es el caso de que es tu experiencia, entonces sí, exploremoslo, dinos algo. ¿Cuál es tu experiencia del sueño profundo?

I: Mi experiencia sería mentalmente que lo has visto, has visto alguien dormir y te han visto a ti.

RS: Pero cuando estás mirando a alguien que está en el estado de sueño profundo tú estás en el estado de vigilia. Así que esa es una presuposición que hacemos en el estado de vigilia acerca del sueño profundo. Pero ahora, ¿qué hay al respecto de tu experiencia verdadera del sueño profundo?

I: Es sin memoria.

RS: El motivo por el que esta pregunta acerca del sueño profundo es tan difícil, es porque escondida en la pregunta hay una presunción. La presunción dice más o menos algo así "El mundo, el universo existe permanentemente. En ese universo hay un cuerpo que nace en un lugar determinado y en un tiempo determinado. En ese cuerpo hay un cerebro y en ese cerebro hay una mente que aparece. Y en esa mente una pequeña chispa de consciencia aparece de vez en cuando". Ese es el modelo básico que todos tenemos.

Y ahora, si vamos a nuestra experiencia, ¿qué tipo de modelo tenemos? Yo, la presencia consciente, siempre estoy presente. En mi interior aparecen, de vez en cuando, pensamientos e imágenes, y etiquetamos esto como la mente. En mi interior, la presencia consciente, de vez en cuando aparecen sensaciones, y llamamos a eso el cuerpo. En mi interior aparecen flotando imágenes visuales, sonidos, gustos, texturas y olores, y llamamos a eso el mundo. Pero todo lo que está siempre presente en mi experiencia soy yo mismo. Yo no estoy viajando a través del espacio y el tiempo, el tiempo y el espacio no son más que una idea, es cierto que una idea muy útil, que el pensamiento superpone sobre la experiencia.

Así que, si nos atenemos a nuestra experiencia, no es solo que el sueño profundo no dure en el tiempo, sino que también el estado de sueño con sueños y el estado de vigilia no duran en el tiempo. El tiempo está simplemente hecho del pensamiento que lo piensa.

Este modelo de experiencia que acabo de describir no es exactamente preciso pero está mucho más cerca de nuestra experiencia que el modelo previo. Permanece con este nuevo modelo, y ahora vuelve otra vez a visitar tu idea del sueño profundo ¿En qué consiste? ¿Cuánto dura? ¿Qué o quién está presente ahí o no está presente ahí? ¿Ves?, no es posible contestar a tu pregunta acerca del sueño profundo al mismo nivel desde el que la pregunta se hace, porque la presunción oculta en tu pregunta resulta que al final no es cierta. De esta manera estoy desenraizando tu pregunta, no superponiendo simplemente una bonita respuesta.

I: Ahora lo entiendo mejor. Otro tema, todos estamos buscando la iluminación porque tenemos la idea de la felicidad, y nos dicen "no hay que ir a ninguna parte, y aceptar el presente". Y en ese presente incluso los temas de las terapias, y como comentamos ayer de quitarnos bien sea la ira u otro sentimiento, un poco con la idea de que puedes hacer algo. Es decir, si tú quieres puedes dejar de fumar, puedes dejar de hacer esto si quisieras ponte a ello, todo el tema de la responsabilidad, de la libertad, trabaja sobre ello y si no la culpabilidad, todo este lío parece que mental. La pregunta sería, ¿todo acontece, todo sucede en el momento que toca, por gracia divina, sea la iluminación, sea dejar de fumar, sea dejar de tener una actitud hacia otra persona, sea la ira?

RS: Sí. Pero tengo la impresión de que no hemos llegado al fondo de tu pregunta. ¿Cuál es tu verdadera pregunta?

I: El hecho de que entendemos, al menos por mi parte y otras personas con las que me relaciono, que siempre tenemos que estar haciendo algo, sea por la iluminación, sea por lo que sea.

RS: Esta pregunta acerca de si hay algo que hacer o no por la iluminación, ¿es esa la pregunta?

I: Sí, por la iluminación o por cualquier cosa, por mejorar una emoción.

RS: La respuesta es muy simple. Si sentimos o pensamos que somos un yo separado entonces hay algo que hacer. Pero si no sentimos o pensamos que somos un yo separado entonces no hay algo que hacer. Y esas son las únicas dos opciones.

Hay una tercera posibilidad, que a veces escuchamos, que es una pseudo-posibilidad, y es decir “pienso y siento que soy un ser separado pero he estado en muchos encuentros advaita, he leído mucho libros sobre la no-dualidad, y he oído que no hay nadie aquí y que no hay nada que hacer”. Y entonces yo, este yo muy sólido y separado, va a añadir a su repertorio: “no hay nada que hacer”. Con esa creencia el yo separado se engaña a sí mismo, y esa es una de las maneras sutiles de nuestro tiempo, de nuestra era, con la que el yo separado se perpetúa a sí mismo. Se apropia la enseñanza no dual y la utiliza para perpetuarse a sí mismo.

De todas formas, si sentimos que somos un yo separado y no hay ningún tipo de juicio, de valoración acerca de eso, el no-hacer no es una posibilidad real por el motivo siguiente. El yo separado no es realmente una entidad, un yo, no es algo, sino que es la actividad de la resistencia y de buscar. En otras palabras, el buscar, el hacer algo, es lo que constituye, es lo que es el yo separado, no lo que hace de vez en cuando. El yo separado es la actividad de resistir el ahora y buscar el no-ahora. Y cuando esa actividad cesa el yo separado cesa. Si entonces pensamos, yo, el yo separado puedo no hacer nada, nos estamos engañando. Entonces, en esa situación, sería mucho mejor que engañarnos a nosotros mismos, aceptar que ya es el caso que estamos haciendo o buscando. Entonces la pregunta deviene, ¿cuál es la cosa más importante que hacer o que buscar? Y la respuesta sería la pregunta, ¿qué o quién es ese yo separado que es infeliz y que está buscando? Esa es la actividad más alta, superior, a la que el yo imaginario, separado, se puede implicar. ¿Qué es ese yo interior?

En el caso de que el yo separado viva en el cuerpo de un científico o un artista, puede que se esté más interesado en explorar “¿qué es el mundo exterior?” Pero es la misma exploración porque el yo interior y el mundo exterior no son más que las dos caras de una misma moneda. Algunos de nosotros vamos hacia dentro para buscar al yo separado, para encontrar cuál es su naturaleza. Y otros van al exterior para buscar cuál es la verdadera naturaleza del mundo. Pero es realmente la misma investigación “¿cuál es la naturaleza de la experiencia?”

Si nos sentimos un yo separado, esa exploración es lo mejor que podemos hacer.

BARCELONA, DOMINGO 26 DE FEBRERO DE 2012 (TARDE 1ª SESIÓN)

Rupert Spira: Los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones, están en el interior; y el mundo, los objetos y los otros, están en el exterior. Pero, ¿qué es lo que nos dice la experiencia?

Intenta encontrar en tu experiencia la línea que dividiría el interior del exterior. Sé muy específico. Eres un científico en el laboratorio de la experiencia buscando la línea que divide lo que está en el interior de mí mismo de lo que está en el exterior de mí mismo, mirando minuciosamente la experiencia e intentando encontrar un candidato válido para esa línea de división. No hagas referencia a lo que crees conocer, en otras palabras, no te refieras a la memoria; refiérete exclusivamente a tu experiencia directa ahora. Y si crees que has encontrado algo, si crees que has encontrado realmente una línea divisoria que divida el interior del exterior, coloca ese "algo" bajo el microscopio y retira toda etiqueta de ese "algo", simplemente experimentalo directamente tal como es, ¿no es cierto que ese algo aparece en tu interior?

Si, por ejemplo, una sensación llamada "la piel" aparece y parece ser la línea divisoria entre un interior de mí y un exterior, pregúntate, ¿no es esta sensación llamada "piel" simplemente una sensación que aparece en mí? ¿Puedes encontrar un contorno bien definido de la llamada piel? ¿Un contorno bien definido y sólido que incluyera un yo en su interior y que claramente lo diferencia y lo defina de un mundo exterior? ¿No es cierto que todo aparece en un espacio vacío sin límites y abierto?

Los sonidos del así llamado tráfico aparecen exactamente en el mismo espacio de consciencia que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Pensar, sentir, oír, todo flotando en el mismo espacio de conocimiento, de consciencia, hecho del conocerse de ellos.

Todo lo que conocemos del llamado mundo, si nuestros ojos están cerrados, son sonidos. Los sonidos del tráfico, los sonidos de los niños y el sonido de esta voz. Todos ellos están hechos de escucha, de escuchar. ¿Cuán íntima es la experiencia del escuchar? ¿Hay alguna parte del escuchar que no esté íntimamente impregnada de ti mismo? De hecho, tú mismo impregnas el escuchar de la misma manera como el agua impregnaría una esponja; es incluso más cercano que eso. Todo lo que conocemos de la experiencia del escuchar es el conocer de esa experiencia, y tú eres ese conocer. Ese conocer que no solamente impregna la experiencia sino que es la experiencia.

Ve a la experiencia de tu pie sobre el suelo. De hecho, si nuestros ojos están cerrados, no tenemos conocimiento directo del pie o del suelo. Imagínate que es la primera cosa que has experimentado. Observa que no hay conocimiento directo de un llamado "pie", de un llamado "suelo", es una única y sola sensación. Pregúntate, ¿qué forma tiene esta sensación? ¿Tiene una forma? ¿De qué está hecha la sensación? El pensa-

miento dice "la sensación comprende dos partes, una parte llamada "yo" hecha de carne sólida y de huesos; y otra parte "no yo" hecha de materia inerte, muerta, llamada madera". Pero, ¿encuentras esas dos partes? ¿O es más bien una sustancia indivisible e íntima hecha del conocer de ella? Observa que las etiquetas "pie" y "suelo", "cuerpo" y "mundo", son nombres y formas temporales que el pensamiento superpone sobre la sustancia infinita y abierta de nuestro Yo. Cuando miramos tan solo a las formas y a los nombres, entonces, objetos limitados, "yos", seres limitados, y el mundo parece que surgen a la existencia. Pero cuando permanecemos en contacto, cercanos a la realidad de nuestra experiencia no encontramos limitación alguna. Todo es una sustancia transparente e ilimitada, esta nada consciente que conoce y toma la forma de lo que aparece. Esto es lo que quería decir William Blake cuando dijo "cuando se abran las puertas de la percepción todo será visto como verdaderamente es; infinito".

No tengas miedo de vivir en tanto que esa presencia ilimitada y tratar a todos los objetos, y a los otros, como esa sustancia ilimitada. Sea cual sea el conocimiento relativo que se requiera en una situación determinada será otorgado, será dado.

No te desanimes si apareciesen residuos del pensar y del sentir en nombre del yo separado. Esta enseñanza es como una luz brillante que se aplica a una habitación con una iluminación tenue. Todos los mosquitos y bichos que estaban durmiendo tranquilamente en la pared se despiertan y son atraídos a la luz. Así que hay veces que el despliegue de esos viejos hábitos, de esos viejos residuos parecen empeorar la situación. El único lugar donde el yo separado se siente seguro es mientras se esconde en el entramado de la pared. Así que el hecho de que todos estos pensamientos y sentimientos surjan ahora a la superficie no es un signo de ignorancia, por el contrario, es un signo de nuestro amor por la verdad.

El único lugar donde el yo separado no está seguro es en la luz brillante de la presencia consciente. El yo separado se nutre, está encantado de no ser claramente visto. Así que alégrate de que todos estos residuos al nivel del pensamiento y del sentimiento en nombre del yo separado se desplieguen. Pero no los toques, no hay propósito objetivo, simplemente un permitir abierto. El yo separado no puede soportar este permitir abierto. Quiere que te implique, que te ocupes de él, bien a favor o bien rechazándolo. Resiste la tentación, ése es el único tipo de resistencia que se permite.

¿Hay algo que os gustaría preguntar?

Interlocutor: Me gustaría saber algo más acerca de la experiencia de la no-dualidad. Porque lo que hemos probado ahora es esta sensación, esta idea de una pantalla sin límites siendo consciente de los pensamientos, dejando que fluyan pero, por ejemplo, ayer hablamos no sé si de otro tipo de experiencia de la no-dualidad cuando hablábamos acerca de la belleza o la comprensión, o el amor. Pienso que ese tipo de experiencia puede ser una experiencia de no-dualidad diferente porque durante un instante no ves diferencia entre tú mismo y lo que está enfrente de ti, por ejemplo hablando acerca

del arte, pero en ese caso no es como un dejar ir sino más bien como una explosión, es como una nada, está tan pleno que no puede ser contenido. Así que, ¿este es un truco diferente que presenta otro tipo de experiencia?

RS: Déjame que divida esto para aclarar la diferencia entre esas dos posibilidades de las que hablabas. De hecho voy a escindirlo en tres estadios, en tres partes.

El primer estadio o etapa es lo que normalmente consideramos como nuestra experiencia cotidiana, que básicamente consiste en un yo aquí y todo lo demás y los otros ahí fuera. Es esa posición, en ese punto de vista, claramente yo estoy definido como algo que es un racimo, una amalgama de pensamientos, sentimientos y sensaciones. Esa es la posición, el punto de vista de la dualidad convencional; yo, el cuerpo-mente, el sujeto y los otros, el mundo, el objeto. La enseñanza dice "no, tú no eres el cuerpo-mente que conoce el mundo, sino que tú eres la presencia de la consciencia que conoce el cuerpo-mente y el mundo". ¿Me sigues? Esta posición es todavía una posición de dualidad, todavía hay un sujeto y un objeto de experiencia; todavía hay un yo, y un tú o eso. Pero en este caso el yo no es el yo-cuerpo-mente sino yo-presencia-consciente. Y cuando miramos de qué está hecho este yo-presencia-consciente vemos que no está constituido de nada que sea objetivo, está presente y consciente. Yo soy, y yo soy consciente, pero un yo que está vacío de objeto alguno.

Algunas veces en la enseñanza esto se expresa como "yo no soy nada". Yo no soy nada, en inglés "nothing", nada es no-cosa. Las cosas en tanto que pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones aparecen en mí. No soy ninguna de estas cosas, soy el espacio abierto y vacío en el que aparecen. La analogía que uso, y es una analogía útil en esta etapa, es asimilarnos nosotros como el espacio abierto y vacío. Porque el yo de la presencia consciente, hablando de manera relativa, comparte las cualidades del espacio abierto y vacío; por ejemplo, no puede resistirse a ninguna apariencia, no tiene preferencia alguna y no va jamás a ningún sitio. Por ese motivo el espacio físico vacío es una buena analogía. Algunas veces podríamos decir "sé como espacio vacío y abierto, y simplemente deja que los objetos del cuerpo, la mente y el mundo fluyan a través de ti". O podríamos decir "los pensamientos, las sensaciones y las percepciones son nubes en el cielo, sé el cielo y deja que las nubes fluyan a través de ti". El valor de tomar esto como una etapa a mitad de camino es que establece lo que somos, no solo que somos la presencia de la consciencia sino que también esta presencia de la consciencia no está localizada y es ilimitada. Esas son dos de las realizaciones de las que hablamos esta mañana. Primero de todo el descubrimiento de que yo soy la presencia consciente, y segundo que esta presencia consciente es ilimitada, no nació y no va a morir; eso es lo que se llama iluminación. Esta segunda posición es una posición de iluminación o despertar. Pero hay todavía una tercera etapa y es la etapa a la que te refieres, lo que hablábamos ayer de la belleza y el amor.

En la tercera etapa cuestionamos en nuestra experiencia la relación entre yo en tanto que presencia consciente, y los objetos del cuerpo-mente-mundo. Ya sabemos que yo

soy presencia consciente ilimitada pero están todavía esos objetos flotando por ahí en medio, ¿qué vamos a hacer con ellos? En esta tercera etapa exploramos la relaciones entre estos dos.

Mucho de lo que hemos estado haciendo este fin de semana es justamente eso. Por ejemplo, en el segundo estadio podríamos decir "escucha el sonido de mi voz, es un sonido que aparece en ti". Es un sonido que aparece y desaparece, es un sonido que aparece en el espacio vacío y abierto de la presencia consciente. Pero ahora, en este tercer estadio nos decimos, ¿cuál es la relación entre ese sonido y la presencia consciente? ¿Entre el espacio vacío y abierto, y el objeto? ¿Entre el vacío y la forma? Y vemos, en nuestra experiencia, que el único conocimiento que tenemos del sonido es la experiencia del oír. Estamos poniendo, en este caso, el sonido bajo el microscopio, ¿cuál es la relación entre la experiencia de oír y la presencia consciente? ¿Puedes encontrar esas dos partes en la experiencia? ¿Una parte que hace el oír y otra parte que es oída? ¿O el oír está hecho del conocer, de la consciencia de ese oír? Y nos encontramos que no hay dos sustancias ahí. No es la consciencia más el sonido, es una sustancia única e indivisible sin costuras.

Cuando vamos a nuestra experiencia y tocamos la sustancia para encontrar de qué está hecha, simplemente encontramos el conocer de la experiencia, la consciencia de ella; está hecha de la sustancia consciente y transparente que constituye nuestro Ser. Este derrumbamiento y disolución de dos cosas, esta disolución de "yo presencia consciente", el sujeto, y "el sonido escuchado", el objeto, ésa es la experiencia de la belleza. No es que antes hubiese ahí dualidad y ahora nos hayamos deshecho de ella, es que nunca estuvo ahí. El pensamiento imagina que el experimentar está constituido de esas dos partes, una parte que experimenta y otra que es experimentada, pero eso es un concepto abstracto que el pensamiento superpone sobre la experiencia. Así que en este tercer estadio, si podemos llamarlo así, descubrimos que "yo la presencia consciente" soy la sustancia de todas las aparentes cosas, soy la sustancia de todo.

Así que en el primer estadio yo soy algo. En el segundo estadio yo no soy nada. Y en el tercer estadio yo soy todo. El primer estadio es un estadio de ignorancia, ignorando la realidad de la experiencia. El segundo estadio es un estadio de sabiduría o de comprensión. El tercer estadio es uno de amor donde ya no hay más dos aparentes cosas, no hay ya separación.

La experiencia de la no-dualidad no es una nueva experiencia que surja. Siento tener que utilizar una y otra vez la misma metáfora pero es una metáfora muy buena. Ya lo habréis adivinado, imagínate que estáis mirando una película, parece que estás viendo una diversidad y una multiplicidad de objetos, gente, coches, casas, etc. Y hay un amigo que entra y dice "no, no estás viendo una multiplicidad y diversidad de objetos, estás viendo una única pantalla". Y tú dices "ah, sí, cierto". Puede que tengas que acercarte a la pantalla y explorarla un poco; pero si vamos y exploramos e investigamos encontramos que es cierto, es una única pantalla. ¿Podemos decir que hemos visto

algo nuevo? ¿Hay algo nuevo que viniese desde fuera? No, todo el tiempo, cuando estábamos viendo la película, estábamos mirando la pantalla.

Aquello de lo que hablamos aquí en una revelación de aquello que ya estaba presente. No se trata de una nueva experiencia que vayamos a encontrar en el futuro, o una nueva y extraordinaria creencia acerca de la iluminación o auto-realización. Es simplemente ver cuál es la naturaleza real de esta misma y ordinaria experiencia. ¿Cuál es su naturaleza? ¿Cuál es su realidad? ¿De qué está constituida? Y encontramos que está hecha de mí mismo. Es por eso por lo que, a veces, lo llamamos re-conocimiento, un conocimiento de nuevo, saber algo de nuevo. No es como si nos encontrásemos un amigo nuevo sino que encontramos a un viejo amigo que hemos conocido desde siempre. Siempre hemos conocido la realidad de la experiencia pero parecía que no lo sabíamos; en ese sentido es un re-conocimiento. Eso es el amor.

En nuestra cultura nos hemos alejado mucho de comprender lo que el amor es. Pensamos que el amor es una sensación agradable y cálida en el cuerpo, o que es algo que tiene lugar entre dos individuos; es una idea acerca de lo que es el amor que es muy infantil y absurda. El amor es la disolución entre el yo separado aquí y el tú separado allí fuera. Eso es el amor, la realización de que somos uno y no dos. Ad-vaita, no-dos, no-dualidad.

De hecho, cuando sentimos que somos un yo separado la cosa que queremos por encima de todo es amor. Entonces vamos ahí fuera al mundo y buscamos alguien en quien encontrar amor, y cuando encontramos ese alguien, ese otro, por un momento, el amor resplandece. Entonces el pensamiento dice "¿ves?, es cierto, el amor fue creado al encontrar este otro, al tener una relación con este otro". Pero es una mala interpretación. Lo que ha ocurrido es que la búsqueda del yo separado ha llegado a su fin, ha cesado porque el objeto de su búsqueda ha sido encontrado aparentemente. ¿Qué es lo que ocurre cuando la búsqueda del yo separado cesa? ¿Qué es lo que ocurre con el yo separado? Desaparece, porque el yo separado es esa búsqueda, ese buscar; el yo separado no es un yo que busca, el la búsqueda, es el buscar.

Así que cuando esta persona encuentra a esta persona la búsqueda cesa, y cuando la búsqueda llega a su fin el yo separado llega a su fin, y cuando el yo separado llega a su fin el amor que estaba ahí en el trasfondo eternamente, siempre presente, resplandece en nuestra experiencia. Después el pensamiento aparece y dice "yo, aquí separado, te amo a ti, ahí separado"; y en ese momento el amor vuelve a reinar.

Y empiezan la discusiones. Tras algunos años de discusiones empieza la búsqueda de otro. Encontramos el otro, el yo se disuelve, el amor resplandece, y el pensamiento dice "sí, tú eres realmente el amor de mi vida". El amor resplandece de nuevo, el amor se esconde, y empezamos a buscar de nuevo el divorcio. Y esto prosigue así o bien hasta que llegamos a esta comprensión por nosotros mismos o, en la mayoría de los casos, con la ayuda de un amigo. La completa estructura del yo separado, de su resisten-

cia y de su búsqueda son expuestas y en el momento en que esta investigación, esta exploración ha comenzado, los días del yo separado están contados.

BARCELONA, DOMINGO 26 DE FEBRERO DE 2012 (TARDE 2ª SESIÓN)

Interlocutor: ¿Se podría decir que todo pensamiento es una mentira?

Rupert Spira: Podrías decirlo pero es un poco duro sobre el pensamiento. Si insistes en solo hablar sobre la verdad más pura y absoluta, entonces puedes decir que todo pensamiento es una mentira, pero si haces eso deberías abstenerte de pensar y de hablar. Podemos tomar esa opción y abstenernos de pensar y hablar, pero si queremos explorar nuestra experiencia juntos, entonces tenemos que hacer una concesión a los pensamientos y a las palabras. Y habiendo comprendido que el pensamiento jamás puede formular la verdad, al mismo tiempo, tener la voluntad de utilizarlo de la mejor manera que podamos para apuntar hacia la verdad. Así que no pienses acerca del pensamiento como el malo, no pienses de alguna manera que el pensamiento es anti-espiritual. ¡El pensamiento tiene una reputación tan mala en los círculos espirituales! ... ¡Me encanta pensar! y de hecho es una de las cosas más bellas que es otorgado a un ser humano.

I: Sí pero no es cierto, puedo pensar, pero cuando pienso no es cierto.

RS: Lo que dices es cierto desde un punto de vista muy absoluto, pero me gusta lo que dijo mi amigo William Blake: "Todas las cosas que es posible creer, son una imagen de la verdad".

Así que por qué no usar los pensamientos. Una vez que hemos dividido la experiencia entre un yo y un no-yo, incluso si no nos damos cuenta ya estamos conceptualizando nuestra experiencia. Si me digo "bien, yo siento como un yo separado, pero no voy a pensar"; simplemente nos estamos engañando. El yo separado es ya un producto del pensamiento, así que habiendo usado ya el pensamiento para dividir la experiencia en dos partes aparentes, ahora utilizamos el pensamiento para volver atrás, para deshacer el embrollo que hemos creado.

I: Sí, este punto es importante para mí porque yo me creo mis pensamientos...

RS: Crees tus pensamientos porque crees que son ciertos, así que no son los pensamientos mismos lo que amas sino la verdad que supuestamente portan. Es por eso por lo que crees a tus pensamientos, porque eres amante de la verdad aparente que portan, por lo tanto crees a tus pensamientos porque amas la verdad. Así que ahora simplemente afina un poco más tu amor por la verdad, permanece con el amor de la verdad que hace que creas a tus pensamientos; pero verifica que los pensamientos son ciertos siempre sigue lo que hay de cierto en tus pensamientos, sigue la verdad.

I: En algunos momentos me sucede que puedo vislumbrar el florecer del ser sintiente y esto me provoca indiferencia a lo que sucede en el espacio-tiempo, quería que comentaras sobre esto.

RS: Krishnamurti dijo una vez “tengo un secreto en la vida, y es que no me importa lo que suceda”. Así que él comparte tu indiferencia acerca de lo que ocurre en el espacio y el tiempo. Si es una indiferencia verdadera, y no una resignación pasiva a lo que está ocurriendo, sino verdadera indiferencia, entonces, es perfecto. Esa es la posición en la que la presencia consciente está siempre.

Mi maestro a veces lo denomina como “indiferencia benevolente” tan solo hay que asegurarse de que no hay un rechazo, de que no hay resignación en esa indiferencia. Es una indiferencia que es totalmente acogedora, abierta, que permite, no tiene ningún tipo de interés a favor o en contra.

Desinteresado pero no sin interés. Estar desinteresado quiere decir que uno no tiene un interés particular en el resultado, pero aún así puedes estar muy interesado. Así que no es en modo alguno una retirada de la vida, eso sería es un rechazo que intentaría mostrarse como indiferencia. Podemos estar plenamente comprometidos en la vida pero, al mismo tiempo y justo en el corazón de la vida, completamente libres de las consecuencias de lo que ocurre.

I: En algunos momentos hay más identificación y, sobre todo en aspectos en los que todavía no tengo tanto desapego, como en algunas situaciones familiares o de mi trabajo, sin embargo cada vez sucede que puedo desapegarme en más circunstancias.

RS: Las situaciones familiares son el verdadero test de nuestra indiferencia. Las condiciones y situaciones normales de nuestra vida cotidiana son como una especie de yoga suave, dulce donde nos giramos ligeramente hacia la izquierda, pero las situaciones familiares son posturas más del tipo de cuando estamos sobre la cabeza. Pero son asanas muy importantes porque prueban, chequean nuestra ecuanimidad y nuestra comprensión. Así que la próxima vez que un conflicto surja en tu familia o con un colega en el trabajo o con alguien, en tu corazón tienes que estar agradecida. ¿Puede esa situación sacarte de ti misma? ¿Puede nublar la paz eternamente presente en tu corazón?

I: Sobre esta metáfora de la pantalla y la película. Cuando estoy en la pantalla estoy muy cómodo, muy tranquilo pero tengo la impresión de que me estoy perdiendo algo y cuando me sitúo en la película como actor me gusta, sufro, pero me gusta. Así que es un poco esquizofrénico estar de primeras en una posición retirada, ascética, más tranquila pero también te atrae experimentar lo demás. ¿Hay alguna manera de no perderse nada? Porque encuentro que es una falta de respeto a la existencia el no ir a la playa, tomarte una paella.... ¿Hay alguna solución?

RS: Estabas aquí antes cuando hablé de los diferentes estadios, donde el primer estadio era ser como el espacio donde los objetos surgen y fluyen, y el siguiente estadio es más como ser la pantalla. La situación que estás describiendo corresponde al segundo estadio donde la presencia consciente es como el espacio base y abierto y no es aún el tercer estadio donde la consciencia es como una pantalla. Así que en este segundo estadio la presencia consciente es concebida como el trasfondo testigo y parece que hay un vaivén entre el cuerpo-mente disfrutando de la playa y la paella -porque es verdad que uno disfruta muchísimo, mientras estás ahí pero también sufre- o ser el trasfondo testigo y vacío de eso, donde no sufro pero es un poco romo. Entonces, ¿cómo podemos tener lo mejor de los dos mundos? ¿Cómo tener el gozo de ser un cuerpo-mente en la playa y la paz del trasfondo testigo? ¿Es esa tu pregunta?

Bien, es por eso por lo que vamos a la siguiente etapa donde esas dos posibilidades se juntan y en ese tercer estadio usamos la imagen de la presencia consciente como la imagen de una pantalla, porque los objetos de la mente, el cuerpo, y el mundo están hechos de la pantalla. No de la misma manera como los objetos que aparecían en la metáfora del espacio que estaban hechos de algo distinto del espacio. Así en este tercer estadio descubrimos que el cuerpo-mente mismo y también el mundo -o sea la paella en la playa- están hechos de nuestro ser, de nosotros mismos y entonces en esa posición es un poco como si volvemos de la cueva al mundo. Este sería el enfoque tántrico más que el monástico, un enfoque donde nada es excluido y todo es bienvenido, toda experiencia es acogida. Pero ya no son más experimentados como objetos separados del yo que los vive como el trasfondo de la experiencia, y nos encontramos no en el trasfondo de la experiencia sino como el corazón de la experiencia.

De la misma manera como la pantalla está en el corazón de la imagen, de hecho no es que sea el corazón de la imagen sino que es la imagen entera, todo lo que conocemos del cuerpo, la mente y el mundo es el conocer, y ese conocimiento es vacío, transparente, infinito. Así que podemos permitirnos ir plenamente en la experiencia con las relaciones, vida familiar, trabajo, creatividad, pero nunca nos quedamos aferrados a un objeto, no intentamos agarrar un objeto pero tampoco lo intentamos rechazar porque somos el conocer que impregna todas las experiencias, totalmente íntimo con todas las experiencias. Pero justo ahí en esa intimidad completamente libres e intocables nada se nos pega. Como la pantalla que es totalmente íntima con la imagen pero no puede ser ni manchada, ni rallada, ni dañada por la imagen; la pantalla siempre es prístina, fresca, nueva. En esta posición entonces tenemos ambos; el goce, el disfrute del mundo, y la paz y el amor que son inherentes a nuestra verdadera naturaleza. Esto se llama en ciertas tradiciones sahaya samadhi.

I: En el segundo estadio, ¿lo estamos haciendo con la mente?

RS: No, podemos utilizar la mente para explorar lo que somos pero para tomar posición como este espacio vacío y abierto de la presencia consciente, eso no es una actividad de la mente; sino que es ser el espacio en el que la actividad de la mente aparece. Imagínate que empezamos todos a bailar, en esta metáfora eso sería la actividad de la mente, y en este caso la actividad agitada de la mente. El espacio en el que esta actividad aparece, en esta metáfora, eres tú la presencia de la consciencia y su naturaleza es paz, incluso cuando estamos todos bailando y gritando el espacio permanece en calma y pacífico. Por tanto la naturaleza pacífica del espacio no tiene nada que ver con la actividad de la gente bailando. Al espacio no le importa que la gente esté bailando, sentada tranquila, que estén gritando, que se estén peleando, incluso que haya gente o no en la habitación. El espacio siempre es el mismo espacio pacífico y tranquilo bajo cualquier circunstancia. Entonces tú, presencia consciente, eres así, y no tienes que hacer que esto ocurra a través de una actividad del pensamiento o del sentimiento sino que ya es el caso; justo ahora la presencia consciente con la que estás oyendo estas palabras es perfectamente libre y está en paz. Nada de lo que tú puedas hacer o no hacer con tu mente podría alterar esa paz. De la misma manera, nada de lo que podríamos hacer en esta habitación podría destrozar o alterar la naturaleza pacífica de este espacio.

I: Sí, comprendo esto, lo sé pero...

RS: ¿Eres consciente ahora de tu actividad mental?

I: Sí, tengo memorias...

RS: No, no pienses acerca del pasado. De hecho, lo siento sí, piensa acerca del pasado, de cualquier cosa. Y ahora piensa acerca del futuro, y ahora cuenta lentamente en tu cabeza de uno a diez. En cualquiera de esos tres casos eras consciente y, ¿no era la misma consciencia la que era consciente de los pensamientos del pasado, del futuro y del contar?

I: Para mí es la misma.

RS: Exactamente, era el mismo yo el que era consciente de los pensamientos del pasado, del futuro y del contar. Los pensamientos sobre el pasado han desaparecido, los pensamientos sobre el futuro han desaparecido, los pensamientos que contaban han desaparecido; pero tú, aquél que era consciente de ello, estás todavía presente y consciente de estas palabras. Ahora estas palabras han desaparecido pero tú aún estas presente y consciente, ¿tienes que hacer algún esfuerzo para ser esa presencia consciente?

I: No.

RS: Perfecto. ¿Has sido alguna vez otra cosa que no sea esta presencia consciente? Cuando eras una niña de cinco años y tuviste tu fiesta de cumpleaños, ¿no es cierto que eras la misma presencia consciente que era consciente de aquello y que ahora es consciente de estas palabras? ¿No eras tú todo el tiempo? ¿Era consciente de tu experiencia el mismo tú, el mismo yo que es consciente ahora?

I: Sí.

RS: Perfecto. ¿Tuviste que hacer algún esfuerzo? ¿Tuviste que luchar toda tu vida para ser esa presencia consciente o simplemente sucedió naturalmente?

I: Ok, no fue un esfuerzo el ser consciente pero fue un esfuerzo el ser.

RS: ¿Estás haciendo un esfuerzo ahora para ser consciente?

I: No.

RS: Y ahora, ¿estás haciendo un esfuerzo para ser consciente?

I: No.

RS: Cuenta de nuevo de uno a diez y, mientras lo haces, mira si tienes que hacer algún esfuerzo para ser la presencia consciente que es consciente del contar. Así que, sin esfuerzo alguno eres consciente de una situación ahora normal, no hay ningún conflicto. Pero imagínate una situación donde tienes que luchar porque estás teniendo una disputa con un colega, en otras palabras, en esa situación los pensamientos y los sentimientos estarían agitados. ¿No serías tú todavía y sin esfuerzo la presencia consciente que sería consciente de esos pensamientos y sentimientos agitados?

Podríamos olvidar, y cuando digo podríamos olvidar quiero decir, el pensamiento podría imaginar que hay otra cosa distinta de esa presencia consciente. Por ejemplo, el pensamiento puede decir “no, tú no eres esa presencia consciente y sin esfuerzo sino que eres un racimo de sentimientos y pensamientos agitados”. Y no solo pensamos eso sino que sentimos así, que somos ese racimo, esa amalgama de pensamientos y sentimientos agitados; pero, incluso entonces, seguimos siendo conscientes de esos pensamientos. Nunca verdaderamente dejamos de ser esa presencia sin esfuerzo de la consciencia. Únicamente parece que nos convertimos en una amalgama de sentimientos y, una vez que parece que nos hemos convertido en ese montón de sentimientos y pensamientos, entonces nos decimos que tenemos que hacer un gran esfuerzo para ser esa presencia consciente y sin esfuerzo. Entonces nos sentamos en nuestro cojín durante veinte o treinta años intentando ser la presencia de la consciencia pero, realmente, el único esfuerzo que tenemos que hacer, si es que tenemos que hacer algún esfuerzo, es simplemente mirar directa y honestamente a nuestra experiencia y ver

que incluso cuando pensamos y sentimos que somos algo distinto de esa presencia, todavía somos siempre, eternamente esa presencia.

Y cuando empezamos a probar la verdad de eso en nuestra experiencia, podemos entonces aventurarnos un poco más en nuestra exploración, y podemos empezar a jugar el rol del "abogado del diablo" con nosotros mismos y podemos realmente intentar convertirnos en algo distinto de la presencia consciente.

Por ejemplo, ahora mismo intenta ser algo distinto de la presencia que es consciente de tu experiencia. Ve, en tu imaginación, allí donde sea e intenta convertirte en algo distinto de la presencia consciente. ¿Dónde puedes ir? ¿Qué podrías hacer? ¿Qué podrías pensar? ¿Qué te haría ser algo distinto de la presencia de la consciencia? ¿Me estás siguiendo?

Estás segura ahí, estás segura ahí en tanto que consciencia. Siempre has estado segura en tanto que presencia consciente; nunca has sido otra cosa y nada puede tocarte. No tienes que decir "no" a ninguna experiencia. No tienes que decir "no" a nada ni a nadie. Nada, ninguna calamidad o desgracia, puede hacer que seas otra cosa. Y ahora que ya has buscado eso en condiciones tranquilas, apacibles, aventúrate y prueba eso en otras circunstancias, en el metro, en la calle, con los colegas. Encuentra que eso es cierto en tu experiencia bajo toda circunstancia, y eso es la libertad.

I: ¿Hay algún tipo de ética que seguir en relación a la presencia consciente? ¿La presencia consciente tiene ética o no tiene ética?

RS: Alguien hizo esa pregunta a San Agustín y contestó: "Ama y haz lo que te plazca", y eso es. Y, ¿por qué contestó eso? Porque en el amor no hay dualidad, no hay un yo aquí dentro y un yo ahí fuera. Y, si esa es nuestra experiencia, que no hay distinción, entonces nos es imposible hacer daño porque es verdaderamente con nosotros mismos con los que nos estamos relacionando, conmigo mismo con el que me estoy relacionando y jamás causaríamos daño ni a los animales, ni a humanos, ni a nada.

Entonces esa es la moral primaria, todas las morales son modulaciones de esa moral esencial en relación con las circunstancias varias de la vida.

I: Lo decía a propósito de la propuesta que le estabas haciendo a ella, de imaginar una situación en la que no fuera yo la presencia consciente. Entonces a las imágenes a las que yo me he ido han sido aquellas imágenes asociadas a lo que yo tengo entendido como mal. Entonces lo que yo me preguntaba es si esa consciencia de lo que está bien o mal, pertenece igualmente al yo separado.

RS: No, pertenece a la inteligencia. Es el amor, la sensibilidad y la inteligencia los que pueden discernir la diferencia entre una actividad que proviene de la ignorancia, de un yo separado o que proviene de la inteligencia. No es un juicio, es una discriminación en el sentido de discernir, y puedes ver cuál es el motivo profundo de la acción, si proviene de un sentimiento de separación o proviene del amor.

I: Hay una historia en inglés acerca de un ciempiés. Alguien le pregunta al ciempiés "¿cómo puedes andar con tantas patas?"; y entonces cuando el ciempiés se pone a pensar como hace para manejarse con tantas patas se lía y se cae. Esta historia me vino a la mente cuando me di cuenta de lo que hago, y cuando dices "sé el conocer" hay una cualidad natural en ese movimiento, pero cuando más bien escojo la sugerencia de ser la pantalla entonces intento convertir la consciencia en un objeto y todo viene innecesariamente complicado.

RS: Normalmente espero hasta justo dos minutos antes del final del retiro antes de aconsejar que realmente no escuchéis todo lo que digo. Sería muy duro escuchar todo lo que digo, ved al pobre traductor (risas).

Recuerdo que hace años alguien le pregunto a Francis en un retiro en Inglaterra, esa persona estaba intentando diseccionar algo que Francis había dicho y que él no había entendido; en otras palabras, se había caído ya en el hoyo y Francis le dijo "olvidalo, habrá otros relámpagos". En otras palabras, todas estas palabras que utilizamos, todas esas imágenes, metáforas, analogías, historias, están más bien concebidas para evocar que para describir nuestra verdadera naturaleza. Algunas veces escuchamos alguna línea de razonamiento que nos deja fríos y, para algunas personas, eso será pesado y abstracto; pero para su vecino va a ser justo lo que necesita, y clarifica algo sobre lo que se había estado preocupando durante veinte años. Lo que para uno puede ser muy experiencial puede que, en cambio, para su vecino sean solo cosas muy de la cabeza, muy abstractas, solo palabras. Si entonces lo que se dice es muy mental, es muy abstracto para ti, no luches con ello, no está destinado a ti sino a tu vecino de al lado.

Y algunas veces la enseñanza estará describiendo algo y una frase será dicha, una imagen, una metáfora, una palabra y algo en ti dirá "sí, eso es, esa es mi experiencia"; y es como si algo estuviese entonces enfocado. Ese aspecto es algo distinto para cada uno de nosotros, así que no sientas que tienes que mantener la misma relación con todo lo que aquí es dicho. Toma solamente aquello que en ti resuena, pero no con tu mente sino con tu corazón, y si la enseñanza está elaborando, hablando de algo que no es de tu interés simplemente bajas el volumen permaneces como esa presencia consciente que, como tú dices, es muy natural y fácil, y puede que diez minutos más tarde haya alguna conversación que te sea interesante y simplemente subes de nuevo el volumen.